**Приложение № 1.6**

к ОПОП по профессии

54.01.20 Графический дизайнер

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора  ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
| № 160-о от «28» августа 2023 г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

Воскресенск, 2023 г.

Программа учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культураразработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии54.01.20 Графический дизайнер, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1543и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» Викулов М.Ю.

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ«**ОУП.06 Физическая культура**»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций[[1]](#footnote-2)** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие[[2]](#footnote-3)** | **Дисциплинарные[[3]](#footnote-4)** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания | - сформировать основы правового мышления и антикоррупционных стандартов поведения;  - применять правовые знания для оценивания поведения людей и собственного поведения в типичных (модельных) ситуациях, связанных с правоприменением с позиции соответствия законодательству Российской Федерации |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | **-** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников | - самостоятельно осуществлять поиск правовой информации, использовать результаты в конкретных жизненных ситуациях |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности  - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях | **-** определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;  - применять современную научную профессиональную терминологию;  - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;  - выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;  - презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план;  - рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования;  - определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;  - презентовать бизнес-идею;  - определять источники финансирования  Понимание юридической деятельности; ознакомление со спецификой основных юридических профессии |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности  - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | Сформированность знаний об основах гражданского, семейного, трудового, налогового, административного, уголовного права |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста | - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям  - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства | применять правовые знания для оценивания поведения людей и собственного поведения в типичных (модельных) ситуациях, связанных с правоприменением с позиции соответствия законодательству Российской Федерации |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | - проявлять гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности | - характеризовать российские традиционные ценности, закреплённые в системе законодательства; определяющие мировоззренческие и поведенческие установки личности, в том числе ценности человеческой жизни, прав и свобод человека, семьи, созидательного труда, патриотизма и служения Отечеству, гуманизма, справедливости, коллективизма, исторического единства народов России, преемственности истории нашей Родины; общественной стабильности и целостности государства; национальную систему права в Российской Федерации  **-** сформированность представлений о Конституции Российской Федерации как основном законе государства, функциях органов публичной власти, владение знаниями об основах правового статуса личности в Российской Федерации |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности | - применять правовые знания для оценивания поведения людей и собственного поведения в типичных (модельных) ситуациях, связанных с правоприменением с позиции соответствия законодательству Российской Федерации |
| ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках | - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников | - самостоятельно осуществлять поиск правовой информации, использовать результаты в конкретных жизненных ситуациях |
| ПК 1.1. | Осуществлять сбор, систематизацию и анализ данных необходимых для разработки технического задания дизайн-продукта. | |
| ПК 1.2. | Определять выбор технических и программных средств для разработки дизайнмакета с учетом их особенностей использования. | |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** (макс.) | 260 |
| в т. ч.: | |
| практические занятия | 226 |
| Самостоятельная работа | 12 |
| Семминарские занятия | 2 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **20** |
| в т. ч.: |  |
| практические занятия | 20 |
| **Промежуточная аттестация в форме (ДЗ)** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды**  **ОК,ПК** |
| **1** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **Содержание учебного материала** | **14** | **ОК1, ОК4, ОК8** |
| Составление индивидуального комплекса физических упражнений | 14 |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие № 1-14 Приемы массажа |
| Приемы самомассажа |
| Начальные элементы закаливания |
| **Самостоятельная работа обучающихся**: | **4** |
| Самостоятельная работа обучающихся №1-4. Рефераты на темы: «Коррекция фигуры с учетом профиля получаемой профессии», «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки» |
| **Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** | **Содержание учебного материала** | **19**  19 | **ОК1, ОК4, ОК8** |
| Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №15-33 Самоконтроль занимающихся спортом |
| Приемы самоконтроля |
| Врачебный контроль, его содержание |
| Элементы контроля (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
| Самостоятельная работа обучающихся №5-8. Рефераты на темы:  «Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля»; «Физическая культура в структуре профессионального образования»; «Методика регулирования эмоциональных состояний» |
| **Тема 3.**  **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | **Содержание учебного материала** | **14**  14 | **ОК1, ОК4, ОК8**  **, ПК1** |
| Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №34-47 Снятие антропометрических данных |
| Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний |
| «Негативное влияние вредных привычек», «Техника безопасности по легкой атлетике», «Поведение на открытой воде, спасение утопающего». |
| **Тема 4.**  **Бег на средние дистанции и эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | 30  30 | **ОК1, ОК4, ОК8**  **ПК1.1, ПК1.2** |
| Изучение техники бега на короткие дистанции |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №48-77 Тренировка техники бега на короткие дистанции |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции |
| Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши |
| «Техника бега на короткие дистанции», «История древних Олимпийских игр» |
| Изучение техники бега на средние дистанции |
| Изучение техники эстафетного бега |
| Совершенствование техники бега на средние дистанции |
| Совершенствование техники эстафетного бега |
| Сдача учебного норматива бег 1000 м-девушки; 2000м-юноши |
| «Техника бега на стайерские дистанции», «Развитие выносливости» |
| **Тема 5.**  **Прыжок в длину** | **Содержание учебного материала** | **20**  20 | **ОК1, ОК4, ОК8** |
| «Инструкции по ИОТ 012-018», «Техника прыжка в длину с разбега и с места» |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №78-97 Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления |
| Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега» |
| Проверка на уроках «Инструкции по ИОТ 012-018», «Техника прыжка в длину с разбега и с места» |
| **Тема 6.**  **Метание**  **Гранаты** | **Содержание учебного материала** | **8**  8 | **ОК1, ОК4, ОК8** |
| Техники выполнения метания гранаты |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №98-105 Изучение техники выполнения метания гранаты |
| Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
| Самостоятельная работа обучающихся №9-12. Рефераты на темы: «Метания гранаты» |
| **Тема 7.**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | ***Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)*** | **20**  20 | **ОК1, ОК4, ОК8** |
| **Содержание учебного материала** |
| Значение здорового образа жизни |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №106-125 Приемы здорового образа жизни |
| Техника безопасности при проведения занятий ППФП |
| Формирование двигательных умений |
| Формирование двигательных умений; сдача норматива - пресс |
| Развитие общей выносливости |
| Развитие ловкости; сдача норматива-скакалка |
| Развитие гибкости |
| Развитие двигательных качеств; сдача норматива-гибкость |
| Развитие двигательных качеств; сдача норматива-отжимание |
| Развитие общей выносливости; сдача норматива-подтягивание / юноши |
| Развитие двигательных качеств; сдача норматива-прыжок в длину с места |
| «Здоровый образ жизни», «Утренняя гимнастика» |
| **Тема 8.**  **Физическое совершенствование**  **Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **26** | **ОК1, ОК4, ОК8**  **ПК1.1, ПК1.2** |
| Техника безопасности при проведения занятий в спортивном зале | 26 |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №126-151 Контроль безопасности при проведения занятий в спортивном зале |
| Общеразвивающие упражнения |
| Специальные упражнения для определенных групп мышц |
| Упражнения с собственным весом тела |
| Строевые упражнения |
| Упражнения с отягощением |
| Гигиена при занятиях физической культурой |
| «Занятия в тренажерных залах», «Гигиенические основы» |
| **Тема 9.**  **Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **20**  20 | **ОК-, ОК4, ОК8** |
| Изучение правил игры и техники безопасности |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №152-171 Применение правил игры и техники безопасности |
| Травмы. Оказание первой медицинской помощи |
| Ведение мяча. Передача мяча от груди |
| Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой |
| Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча |
| Учебная игра |
| Совершенствование техники владения мячом |
| «Техника бросков в кольцо», «Тактика игры в нападении» |
| **Тема 10.**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **20**  20 | **ОК1, ОК4, ОК8** |
| Изучение правил игры и техники безопасности |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №172-191 Применение правил игры и техники безопасности |
| Совершенствование техники приема и передачи мяча |
| Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование |
| Специальные упражнения для развития координации и прыгучести |
| Совершенствование техники нападающего удара |
| Учебная игра |
| «Игра у сетки», «Техника подачи мяча» |
| **Тема 11.**  **Настольный**  **теннис** | **Содержание учебного материала** | **20**  20 | **ОК-, ОК4, ОК8** |
| Изучение правил и техники безопасности |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №192-211 Применение правил и техники безопасности |
| Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса |
| Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча |
| Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат |
| Учебная игра |
| «История тенниса», «Техника подачи и приема» |
| **Тема 12.**  **Мини-футбол** | **Содержание учебного материала** | **37**  35  2 | **ОК1, ОК4, ОК8**  **ПК1.1, ПК1.2** |
| Правило судейства по мини-футболу |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №212-246 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги |
| Удары головой |
| Приемы остановка мяча |
| Приемы отбора мяча |
| Тактика защиты |
| Тактика нападения |
| Правила игры |
| Игра по упрощенным правилам «Мини-футбол» |
| Игра по основным правилам «Мини-футбол» |
| Подведение итогов. Сдача нормативов |
| Семинар: «Правило судейства по мини-футболу», «Пляжный футбол», «Классика футбола» |
| **Промежуточная аттестация в форме (ДЗ)** | |  |  |
| **Всего (макс):** | | **260** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Кабинет*«Спортивный зал»*,

*наименование кабинета из указанных в приказе*

оснащенный оборудованием: Баскетбольные щиты с кольцами 2 шт, стойки для крепления баскетбольной сетки, шведская стенка(п*еречисляется основное оборудование кабинета),*техническими средствами обучения: футбольный мяч 6 шт, баскетбольный мяч 6 шт, волейбольный мяч 6 шт, маты гимнастические 6 шт, теннисный стол 2 шт, теннисные ракетки 6 шт, волейбольная сетка, гимнастическая перекладина, набивные мячи, (п*еречисляются технические средства необходимые для реализации программы)*.

**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 организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2020 – 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2020. – 448с.

**3.2.2. Основные электронные издания**Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов -2-е изд. – М.: Мол. гвардия ,2020 – 191с.

1. Анатомия человека [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ под ред.: М.М. Курепина, А.П. Джигова, А.А Никитина.- М.:ИЦ ВЛАДОС, 2021. – 348с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Код***  ***ОК, ПК*** | ***Результаты обучения*** | ***Методы оценки*** |
| ПК 1.1. | Осуществлять сбор, систематизацию и анализ данных необходимых для разработки технического задания дизайн-продукта. | Дифференцированный зачет |
| ПК 1.2. | Определять выбор технических и программных средств для разработки дизайнмакета с учетом их особенностей использования. | Дифференцированный зачет |
| ОК 01. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Дифференцированный зачет |
| ОК 04. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Дифференцированный зачет |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Дифференцированный зачет |

1. ОК указываются в соответствии с макетом ФГОС СПО по профессии/специальности 2022 г. [↑](#footnote-ref-2)
2. Указываются формируемые личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в редакции от 17.05.2012) в отглагольной форме [↑](#footnote-ref-3)
3. Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в редакции от 17.05.2012) [↑](#footnote-ref-4)