**Приложение 2.7**

**К ОПОП-П по профессии**

**54.01.20 Графический дизайнер**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП .07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ………………………………………………………………………..3

**1.Общая характеристика…………………………………………………………………....4**

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы………………….4

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины………………………………………..4

**2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………..…9**

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины……………………………………………………..9

2.2 Содержание дисциплины………………………………………………………………….10

**3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………….15**

3.1 Материально- техническое обеспечение…………………………………………………15

3.2 Учебно- методическое обеспечение………………………………………………………16

**4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ…………………..……17**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Цель дисциплины ОП.07 «Физическая культура» формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Дисциплина ОП.07 « Физическая культура» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла.

**1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код  ОК, ПК | Уметь | Знать | Владеть навыками |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | организовывать работу коллектива и команды;  взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  основы проектной деятельности; | - |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | 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. | 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 | - |

**1.3. Обоснование часов вариативной части**

Учебная дисциплина ОП.07 «Физическая культура» не предусматривает вариативной части.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Трудоемкость освоения дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование составных частей дисциплины** | **Объем в часах** | **В т.ч. в форме практ. подготовки** |
| Учебные занятия | 40 | 36 |
| *Курсовая работа (проект)* | - | - |
| Самостоятельная работа | - | - |
| Промежуточная аттестация | 6 |  |
| Всего | 40 | 36 |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала , практических и лабораторных занятий,** *курсовая работа (проект)* | **Объем, ак. ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак. ч** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | **4/-** |  |
| **Тема 1.1.** Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 4 | ОК 04, ОК08, |
|  | **В том числе практических занятий** | - |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **6/6** |  |
| **Тема 2.1**. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК08, |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2 |
| **Тема 2.2.** Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1-23 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 2. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 2 |
| **Тема 2.3.** Эстафетный бег 4х100. Челночный бег | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 3. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 2 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **8/8** |  |
| **Тема 3.1.** Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК08, |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 4. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 |
| **Тема 3.2.** Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК08, |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | *2* |
| **Тема 3.3.** Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК08, |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 |
| **Тема 3.4**. Верхняя прямая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК08, |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **8/8** |  |
| **Тема 4.1.** Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04, ОК08, |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 |
| **Тема 4.2.** Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04, ОК08, |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений для развития скоростно -силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4 |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **2/2** |  |
| **Тема 5.1.** Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК08, |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 10. Отработка строевых приёмов | 2 |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | **4/4** |  |
| **Тема.6.1**. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК08, |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 2 |
| **Тема 6.2.** Подачи | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК08, |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 12. Отработка подач | 2 |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **2/2** |  |
| **Тема.7.1.** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК08, |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 13. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2 |
| *Курсовая работа ( проект)* | | **-** | *-* |
| **Промежуточная аттестация (5,6 сем.- зачет,7 сем. -дифференцированный зачет).** | | **6/6** |  |
| **Всего:** | | **40** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально- техническое обеспечение**

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;

- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастический снаряд (перекладина.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные, теннисные ракетки и шарики;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры;

- техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

**3.2. Учебно- методическое обеспечение**

**3.2.1. Основные печатные издания и / или электронные издания**

1.Лях В. И. «Физическая культура : 10—11-е классы» базовый уровень,Издательство «Просвещение» 271стр. 11-е изд., стер.2023г.

2.Матвеев А. П., Палехова Е. С. «Физическая культура: 10—11-е классы» базовый уровень Издательство «Просвещение», 158стр. 6-е изд., стер.2022г.

3. Матвеев А. П. «Физическая культура : 10—11-е классы» базовый уровень, Издательство «Просвещение», стр. 319 4-е изд., стер.,2022г.

4. Погадаев Г. И. « Физическая культура. Футбол для всех: 10-11-е классы» Издательство «Просвещение» стр. 109, 2-е изд., стер.2023г.

**Электронные издания**

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

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., 13 перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342

**3.2.2. Дополнительные источники**

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

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

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Показатели освоенности компетенций | Методы оценки |
| Знает :  Методику поиска, сбора и анализа информации, необходимой для разработки проектного задания на создание объектов визуальной информации, идентификации и коммуникации.  Методы организации творческого процесса дизайнера  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  основы проектной деятельности;  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  средства профилактики перенапряжения.  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов |
| Умеет: Определять порядок выполнения отдельных видов работ по созданию дизайн-проектов объектов и систем визуальной информации, идентификации и коммуникации  Производить поиск, сбор и анализ информации, необходимой для разработки проектного задания на создание объектов визуальной информации, идентификации и коммуникации;  организовывать работу коллектива и команды;  взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  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. | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организм |