



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

170008, г. Тверь, ул. Озёрная, д. 12, тел/факс(4822) 58-02-77, [www: tvercts.ru](http://www.tvercts.ru)

Рассмотрено на заседании
цикловой методической комиссии
протокол № 8
председатель ЦМК Т.Н.Дранкович
Т.Н.Дранкович

«22» апреля 2022 г.

Утверждаю:
и.о.директора ГБПОУ «ТКТиС»



Т.А.Калинкина

«29» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АОПЦ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 «Графический дизайнер», Приказ Минобрнауки России от 09 декабря 2016 № 1543 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии Графический дизайнер (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 декабря 2016 г., регистрационный № 44916) с учётом Примерной рабочей программы по физической культуре, разработанной Государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Московский издательско-полиграфический колледж им. И. Федорова», зарегистрированной в государственном реестре за № 54.01.20-170818.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тверской колледж транспорта и сервиса»

Разработчики: старший методист Г.А. Морозова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 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 дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОП.07.Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу основной образовательной программы и имеет практико-ориентированную направленность. В ходе преподавания учебной дисциплины осуществляются межпредметные связи с дисциплиной ОП.02 Безопасность жизнедеятельности, ПМ.04 Организация личного профессионального развития и обучения на рабочем месте.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	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)	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
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с	психологические основы деятельности коллектива,

	коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	описывать значимость своей профессии	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии
ОК 08	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Самостоятельная работа <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	-
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	38
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. О7 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		5	
	1.	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 08
	2.	Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности		
		Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений		
	3.	Практическая работа №1 Выполнение комплекса физических упражнений для перерыва в работе на ПК	2	

	5.	Практическая работа №2 Выполнение комплекса упражнений для офисных работников и работников «сидячих» профессий. Профилактика радикулита.	1	
	6.	Практическая работа №3 Выполнение упражнений на развитие двигательных умений	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		3	
	1.	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры.	1	ОК 08
	2.	Практическая работа №4 Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	1	
		Практическая работа №5 Упражнения на развитие выносливости	1	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		30	
	1.	Практическая работа №6 Кросс по пересеченной местности	1	ОК 08
	2.	Практическая работа №7 Бег на 300 м в заданное время	1	
	3.	Практическая работа №8 Прыжки в длину с места	1	
	4.	Практическая работа №9 Метание гранаты в цель	1	
	6.	Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. Практическая работа №10 Метание гранаты на дальность	1	
	7.	Практическая работа №11 Челночный бег 3х10	1	
	8.	Практическая работа №12 Прыжки на различные отрезки длины	1	
	9.	Практическая работа №13 Выполнение максимального количества элементарных движений	1	

10.	Практическая работа №14 Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	1
11.	Практическая работа №15 Развитие скоростно - силовых качеств	1
12.	Практическая работа №16 Развитие координации	1
13.	Практическая работа №17 Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног	1
15.	Практическая работа №18 Профилактика сколиоза	1
16.	Практическая работа №19 Развитие гибкости	1
17.	Практическая работа №20 Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	1
18.	Практическая работа №21 Упражнения на гимнастических снарядах	1
19.	Практическая работа №22 Развитие мышц спины и груди	1
20.	Практическая работа №23 Упражнения с гантелями	1
21.	Практическая работа №24 Упражнения на гимнастической скамейке	1
22.	Практическая работа №25 Развитие силы рук	2
23.	Практическая работа №26 «Упражнения в балансировании»	1
24.	Практическая работа №27 Упражнения на гимнастической стенке	1
25.	Практическая работа №28 Преодоление полосы препятствий	1
26.	Практическая работа №29 Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции	1
27.	Практическая работа №30 Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	1

	28.	Практическая работа №31 Выполнение упражнений на развитие частоты движений	1	
	29.	Практическая работа №32 Броски мяча в корзину с различных расстояний	1	
	30	Практическая работа №33 Развитие ловкости	1	
	31.	Практическая работа №34 Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		2	
	Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник СПО. - 7-е изд. стер. – М.: Академия, 2020 г. - 320 с.
2. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура: учебник для общеобр. урежд.: - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2019 г. -225 с.
3. Крючек Е.С. Айзятulloва Г.Р. Пашкова Л.В. Теория и методика спортивной аэробики: учебное пособие. С. Петербург, НГУ им. П.Ф. Лесгафта. 2016 г. -252 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>Технически грамотное выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности;</p> <p>сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</p> <p>поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</p>	Оценка результатов выполнения практической работы
Знания		
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота перечисления физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</p> <p>перечисление критериев здоровья человека;</p> <p>характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</p> <p>перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</p> <p>представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</p> <p>представление о профессиональных</p>	Тестирование

	заболеваниях; представление о медико- гигиенических средствах восстановления организма	
--	---	--