

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»  
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,  
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

**Тюмень 2022**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09.12.2016 № 1543, ПООП СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, зарегистрированной в государственном реестре ПООП СПО (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022)

Разработчик: О.А. Беккель, преподаватель высшей квалификационной категории

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин

Протокол № 10а от 27 мая 2022 г.

Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря  
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 А.Е. Путрина  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Директор

ООО «Маяк»

 /А.Д. Казаков/  
«12» мая 2022 г.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, обеспечивается формирование профессиональных и общих компетенций

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 06 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 характерных 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 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины (в соответствии с программой воспитания по профессии 54.01.20 Графический дизайнер)

Код ЛР	Дескрипторы
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ЛР 22	Имеющий потребность в создании положительного имиджа техникума
ЛР 23	Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса» в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс-кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения.

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	38
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт 8 семестр)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
<b>5 семестр</b>		<b>Л- 1ч; ПЗ - 9ч</b>	
<b>Введение в профессиональную деятельность</b>	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		<b>ОК 01, ОК 06, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23</b>
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	<b>1</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции.</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>9</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23</b>
	Практическое занятие № 1. Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции <i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте.</i> <i>***написание реферата по теме «Легкая атлетика»</i>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 2. Закрепление техники бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции</i>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции</i>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции <i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте</i>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 5. Контроль техники бега на короткие и длинные дистанции <i>(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	<b>2</b>	
<b>6 семестр</b>		<b>ПЗ – 8ч</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>8</b>	
<b>Волейбол</b> <b>Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23</b>
	Практическое занятие № 6. ТБ. Совершенствование техники приема и передачи мяча <i>*передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i>	<b>2</b>	

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
	***выполнение реферата по теме «Волейбол».		
	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники подач мяча *нижняя подача в стену. **имитация подачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 8. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования мяча *нападающий удар с места через сетку. **нападающий удар в стену.	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение техники контрольных упражнений *(**) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию	2	
7 семестр		ПЗ – 7ч	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.2. ОФП (общая физическая подготовка)	Тематика практических занятий	7	ОК 01,ОК 04 ,ОК 06, ОК 08,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 10. Упражнения для развития силы и цепкости рук.  *исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.	2	
	Практическое занятие № 11. Упражнения для развития гибкости. *исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.	2	
	Практическое занятие № 12. Комплекс упражнений с гантелями. *исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение техники зачетных упражнений *(**) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию	1	
	8 семестр	ПЗ – 14ч ТЗ – 1ч	
Раздел 2. Спортивные игры			
Баскетбол	Тематика практических занятий	14	

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 2.2 Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие № 14. Закрепление техники ловли и передач мяча. <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча.</i> <i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	ОК 01, ОК 04 ,ОК 06, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 15. Закрепление техники бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния.</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 16. Закрепление техники ведения мяча <i>*ведение мяча на месте</i> <i>**(***) знание техники выполнения ведения мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 17. Совершенствование техники ловли и передач мяча <i>*передачи мяча на месте</i> <i>**(***)знание техники выполнения передач мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния.</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 19. Совершенствование техники ведения мяча <i>*ведения мяча в медленном беге.</i> <i>**ведения мяча шагом.</i>	2	
	Практическое занятие № 20. Закрепление техники зачетных упражнений. <i>*(**)</i> <i>исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Теоретическое занятие № 21. Дифференцированный зачет. <i>*(**)</i> <i>исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	1	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>40</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс.

**Технические средства обучения:**

компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиа проектор, принтер; музыкальный центр.

**Оборудование спортивного зала:**

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, стол для тенниса, комплект для настольного тенниса, гиря, ракетки для бадминтона, гантели, штанга, дартс, шахматы, тренажеры: беговая дорожка, силовой, штанга, вибромассажер, дорожка для стоп.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Профессиональное образование). - URL : [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

##### **3.2.2. Дополнительные издания:**

1. Решетников, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. - 17-е изд., стер. – Москва : Академия, 2017. - 176 с. - URL : [www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)

2. Физкультура и спорт: журнал. – ежемес. – 2018. - № 1-12

3. Физкультура и спорт: журнал. – ежемес. – 2019. - № 1-6

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Умения</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных для данной профессии; – ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08; – ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, 22, ЛР 23	Правильное использование профессиональной терминологии на иностранном языке. Владение лексическим и грамматическим минимумом, относящимся к описанию документации на иностранном языке. Правильное построение (устных и письменных) простых/ сложных предложений, диалогов/ монологов, текстов. Понимать, аннотировать, реферировать, анализировать тексты различной формы и содержания.	<b>Текущий контроль: оценка:</b> – устного и письменного опроса, – тестирования, – сообщений, диалогов/монологов, – чтения и перевода текстов, – лексико-грамматических упражнений, – тематических презентаций, выполнения творческих заданий, решение ситуационных задач, ролевых игр и пр.  <b>Промежуточная аттестация:</b> Оценка результатов выполнения практических заданий на дифференцированном зачете
<b>Знания</b> – 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; – ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08; – ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23	Правильное использование профессиональной терминологии на иностранном языке. Владение лексическим и грамматическим минимумом, относящимся к описанию документации на иностранном языке. Правильное построение (устных и письменных) простых/ сложных предложений, диалогов/ монологов, текстов. Понимать, аннотировать, реферировать, анализировать тексты различной формы и содержания	<b>Текущий контроль: оценка:</b> – устного и письменного опроса, – тестирования, – сообщений, диалогов/монологов. – лексико-грамматические упражнения – тематических презентаций, выполнения творческих заданий, решение ситуационных задач, ролевых игр и пр.  <b>Промежуточная аттестация:</b> Оценка результатов выполнения практических заданий на дифференцированном зачете