

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

Приложение 11

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

Тюмень 2023

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: Беккель О.А., преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин  
Протокол № 10 А от 30 мая 2023 г.

Председатель ПЦК

  
\_\_\_\_\_ Е.А.Флоря

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

## 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 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения 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 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**  
 ОП.07 Физическая культура 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	1
лабораторные занятия	-
практические занятия	39
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>1 семестр</b>		<b>Л- 1ч; ПЗ - 9ч</b>	
<b>Введение в профессиональную деятельность</b>	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		ОК 01, ОК 06, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	<b>1</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции.	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>9</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	<b>Практическое занятие № 1</b> Обучение технике 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>	
	<b>Практическое занятие № 2</b> Обучение технике 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>	
	<b>Практическое занятие № 3</b> 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>	
	<b>Практическое занятие № 4</b> 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>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Выполнение контрольных нормативов <i>(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	<b>2</b>	
<b>2 семестр</b>		<b>ПЗ – 10ч</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>10</b>	
Волейбол Тема 2.1 Техника игры в	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	<b>Практическое занятие № 6</b> ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча	<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
защите и нападении	*передача мяча в стену на месте. **передача мяча над собой стоя. ***выполнение реферата по теме «Волейбол».		ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	<b>Практическое занятие № 7</b> Обучение технике подач мяча *нижняя подача в стену. **имитация подачи мяча.	2	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча *нападающий удар с места через сетку. **нападающий удар в стену.	2	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Закрепление техники приема и передачи мяча *передача мяча в стену на месте. **передача мяча над собой стоя.	2	
	<b>Практическое занятие № 10</b> Выполнение техники контрольных упражнений *(**) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию	2	
<b>3 семестр</b>		<b>ПЗ – 10ч</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.2. ОФП (общая физическая подготовка)	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	<b>Практическое занятие № 11</b> Упражнения для развития силы и цепкости рук. *исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.	2	
	<b>Практическое занятие №12</b> Упражнения для развития гибкости. *исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.	2	
	<b>Практическое занятие №13</b> Комплекс упражнений с гантелями. *исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.	2	
	<b>Практическое занятие №14</b> Комплекс упражнений у шведской стенки *исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.	2	
	<b>Практическое занятие №15</b> Выполнение техники зачетных упражнений *(**) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию	2	
<b>4 семестр</b>		<b>ПЗ – 10ч</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</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
Баскетбол Тема 2.2 Техника игры в защите и нападении	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	<b>Практическое занятие № 16</b> Обучение технике 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	
	<b>Практическое занятие № 17</b> Обучение технике бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния.</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Обучение технике ведения мяча <i>*ведение мяча на месте</i> <i>**(***) знание техники выполнения ведения мяча.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Закрепление техники ловли и передач мяча <i>*передачи мяча на месте</i> <i>**(***)знание техники выполнения передач мяча.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 20</b> ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет. <i>*(***) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>40</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

##### **Технические средства обучения:**

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; принтер; музыкальный центр.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;

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, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

##### **Открытый стадион широкого профиля:**

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### 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. Основные источники

##### **3.2.1. Электронные издания:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс [Электронный ресурс]: Учебник. Базовый уровень – Москва: Просвещение, 2023. – 272с

##### **3.2.2. Дополнительная литература**

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2023. - 493 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: [www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)

4. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL : [sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)

5. Физкультура и спорт: журнал. – 2021. - № 1-6, 9-12

6. Физкультура и спорт: журнал. – 2022. - № 1-6, 9-12

7. Физкультура и спорт: журнал. – 2023. - № 1-6

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<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	- осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни - умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности - умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	<b>Текущий контроль:</b> Оценка устного и письменного тестирования <b>Промежуточная аттестация</b> в дифференцированный зачет
<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	-свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр - свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности - выполняет упражнения технически правильно - выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК	<b>Текущий контроль:</b> Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-21, выполнения нормативов <b>Промежуточная аттестация</b> дифференцированный зачет
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам		
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	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	описывать значимость своей профессии	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на

профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	практических занятиях
ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Проявляющий уважение к участникам образовательного процесса и за его пределами	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
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.	Ведет ЗОЖ, способен сохранять психологическую устойчивость в разных ситуациях, участвует в спортивно- оздоровительных мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 13 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	Умеет применять коммуникативные навыки	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 22 Имеющий потребность в создании положительного имиджа техника	Активно принимает участие в спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
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.	Соответствует требованиям корпоративной культуры	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов