

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 2021

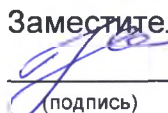
Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.01.20 Графический дизайн, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09.12.2016 N 1543

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

Одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин  
Протокол №10 от "10" июня 2021 г.  
Председатель ПЦК

  
(подпись) Е.А. Флоря

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
  
(подпись) Н.В. Бочанова

СОГЛАСОВАНО

Директор  
ООО «Маяк»  
  
(подпись) А.Д. Казаков

«  » 20 21 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 1. | ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                         | стр.<br>4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                    | 5         |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ           | 9         |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ | 10        |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения рабочей 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:

| Код 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 коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности   | психологические основы деятельности коллектива, 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   |

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 06   |
|   | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни  | <b>1</b>               | ОК 08   |
| <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<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08                                      |
|   | <b>Практическое занятие № 1</b> Обучение технику бега на короткие и средние дистанции<br><i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени.</i><br><i>***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте.</i><br><i>***написание реферата по теме «Легкая атлетика»</i> | <b>1</b>               |   |
|   | <b>Практическое занятие № 2</b> Обучение технику бега на длинные дистанции<br><i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i><br><i>**имитация техники бега на длинные дистанции</i>  | <b>2</b>               |   |
|   | <b>Практическое занятие № 3</b> Закрепление техники бега на длинные дистанции<br><i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i><br><i>**имитация техники бега на длинные дистанции</i>  | <b>2</b>               |   |
|   | <b>Практическое занятие № 4</b> Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции<br><i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени.</i><br><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<br><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  | <b>Тематика практических занятий</b>   | <b>10</b>              | ОК 01   |

| 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 2.1 Техника игры в защите и нападении  | <b>Практическое занятие № 6</b> ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча<br>*передача мяча в стену на месте.<br>**передача мяча над собой стоя.<br>***выполнение реферата по теме «Волейбол». | 2               | ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08   |
|   | <b>Практическое занятие № 7</b> Обучение технике подачи мяча<br>*нижняя подача в стену.<br>**имитация подачи мяча.   | 2               |   |
|   | <b>Практическое занятие № 8</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча<br>*нападающий удар с места через сетку.<br>**нападающий удар в стену.                                    | 2               |   |
|   | <b>Практическое занятие № 9</b> Закрепление техники приема и передачи мяча<br>*передача мяча в стену на месте.<br>**передача мяча над собой стоя.  | 2               |   |
|   | <b>Практическое занятие № 10</b> Выполнение техники контрольных упражнений<br>*(**) 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<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08                                      |
|   | <b>Практическое занятие № 11</b> Упражнения для развития силы и цепкости рук.<br>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.                                     | 2               |   |
|   | <b>Практическое занятие №12</b> Упражнения для развития гибкости.<br>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.   | 2               |   |
|   | <b>Практическое занятие №13</b> Комплекс упражнений с гантелями.<br>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.  | 2               |   |
|   | <b>Практическое занятие №14</b> Комплекс упражнений у шведской стенки<br>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.   | 2               |   |

| 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>Практическое занятие №15</b> Выполнение техники зачетных упражнений<br><i>*(**)</i> исключить упражнения противопоказанные по заболеванию  | 2               |   |
| <b>4 семестр</b>  |   | <b>ПЗ – 10ч</b> |   |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры</b>                        |   |                 |   |
| Баскетбол<br>Тема 2.2 Техника игры в защите и нападении | <b>Тематика практических занятий</b>  | <b>10</b>       | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08                                      |
|   | <b>Практическое занятие № 14</b> Обучение технике ловли и передач мяча.<br><i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i><br><i>**имитация ловли и передачи мяча.</i><br><i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i> | 2               |   |
|   | <b>Практическое занятие № 15</b> Обучение технике бросков мяча<br><i>*бросок с близкого расстояния.</i><br><i>**имитация броска в стену.</i>  | 2               |   |
|   | <b>Практическое занятие № 16</b> Обучение технике ведения мяча<br><i>*ведение мяча на месте</i><br><i>**(***) знание техники выполнения ведения мяча.</i>   | 2               |   |
|   | <b>Практическое занятие № 17</b> Закрепление техники ловли и передач мяча<br><i>*передачи мяча на месте</i><br><i>**(***)знание техники выполнения передач мяча.</i>  | 2               |   |
|   | <b>Практическое занятие № 21</b> ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет.<br><i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию  | 2               |   |
|   | <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)**

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:**

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)

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

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

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

| Результаты обучения   | Критерии оценки  | Формы и методы оценки   |
|---|--|---|
| <b>Знания</b>   |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни</li> <li>- умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности</li> <li>- умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний</li> </ul>                   | <p><b>Текущий контроль:</b><br/>Оценка устного и письменного тестирования</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в дифференцированный зачет</p>   |
| <b>Умения</b>   |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных для данной профессии</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр</li> <li>- свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности</li> <li>- выполняет упражнения технически правильно</li> <li>- выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК</li> </ul> | <p><b>Текущий контроль:</b><br/>Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-21, выполнения нормативов</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b> дифференцированный зачет</p> |