

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к ОПОП по профессии  
54.01.20 Графический дизайнер

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии 54.01.20 Графический дизайн  
среднего профессионального образования

Санкт-Петербург

## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 54.01.20 Графический дизайнер и примерной программы учебной дисциплины.

Разработчики:

Клочкова Мария Владимировна, преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

Реброва Анастасия Сергеевна, преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	4
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	4
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	6
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины – является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее - ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии СПО 54.01.20 Графический дизайнер.

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональному циклу основной программы и имеет практико-ориентированную направленность. В ходе преподавания учебной дисциплины осуществляются межпредметные связи с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности».

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является подготовка обучающихся к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии 54.01.20 Графический дизайнер и овладению общими компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

С целью овладения указанным видом деятельности и соответствующими общими компетенциями, обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь практический опыт, умения и знания

<b>ОК</b>	<b>Код и наименование умений</b>	<b>Код и наименование знаний</b>
<b>ОК 1</b>	<p><b>У 1.1</b> распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p><b>У 1.2</b> 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;</p> <p><b>У 1.3</b> составить план действия; определить необходимые ресурсы;</p> <p><b>У 1.4</b> владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p><b>З 1.1</b> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p><b>З 1.2</b> основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p><b>З 1.3</b> алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p><b>З 1.4</b> методы работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p><b>З 1.5</b> структуру плана для решения задач;</p> <p><b>З 1.6</b> порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
<b>ОК 4</b>	<p><b>У 4.1</b> организовывать работу коллектива и команды;</p> <p><b>У 4.2</b> взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p><b>З 4.1</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p><b>З 4.2</b> основы проектной деятельности</p>
<b>ОК 6</b>	<p><b>У 6.1</b> описывать значимость своей профессии;</p> <p><b>У 6.2</b> применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p><b>З 6.1</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p> <p><b>З 6.2</b> значимость профессиональной деятельности по профессии</p>
<b>ОК 8</b>	<p><b>У 8.1</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>У 8.2</b> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p><b>З 8.1</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>З 8.2</b> основы здорового образа жизни;</p> <p><b>З 8.3</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p><b>З 8.4</b> средства профилактики перенапряжения</p>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Структура учебной дисциплины ОП 07. Физическая культура

Коды профессиональных компетенций	Наименования учебной дисциплины	Всего часов	Макс. учебная нагрузка	в т.ч. в форме практ. подготовки	в т.ч. вариативных часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины / междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
						Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная , часов	Произв. (по профилю специальности), часов
						Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. лекции, часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
	УД ОП 07. Физическая культура.	56	40	54	16	56	54	2	-	-		
	Всего:	56	40	54	16	56	54	2				

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОП 07. Физическая культура

Наименование МДК, разделов и тем	Содержание учебного материала	Лабораторные, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Обязательна я учебная нагрузка (час)		в т.ч. в форме практ. подготовки	Умения, знания		Информационно -техническое обеспечение		Формы и виды контроля
			Теоретические	Лабораторно- практические		У	З	Информаци-онные источники	Средства обучения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>										
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональн ой подготовке студентов</b>	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		1			У1 У6 У8	31 36 38	1.1 2.2 2.3		Фронтальная беседа, устный опрос
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельны х занятий</b>	1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		1			У1 У6 У8	31 36 38	1.1 2.2 2.3		Фронтальная беседа, устный опрос.

<b>физическими упражнениями</b>										
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>										
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		1. Практическое занятие «Обучение технике бега с высокого старта. Бег на 500м, 1000м»		4	4	<b>У1 У4 У8</b>	<b>31 34 38</b>	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
		2. Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Бег на 100м»		4	4					
		3. Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег»		4	4					
<b>Тема 2.2. Общая физическая подготовка</b>		4. Практическое занятие «Комплекс общеразвивающих упражнений»		4	4	<b>У1 У4 У6 У8</b>	<b>31 34 36 38</b>	1.1 2.1 2.2		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
		5. Практическое занятие «Упражнения для		2	2					

		развития силы и выносливости основных мышечных групп»								
		6.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп»		2	2					
		7.Практическое занятие «Комплекс упражнений ГТО»		2	2					
		8.Практическое занятие «Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку»		2	2					
<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол</b>		9.Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях по волейболу. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола.»		2	2	<b>У1</b>	<b>31</b>	1.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
		10.Практическое занятие «Обучение верхней, нижней передаче. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче»		4	4	<b>У4</b> <b>У8</b>	<b>34</b> <b>38</b>	2.1		

		11.Практическое занятие «Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение нападающему удару»		4	4					
		12.Практическое занятие «Обучение блокированию. Двусторонняя игра»		2	2					
<b>Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол</b>		13.Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» «Эстафеты с баскетбольными мячами»		2	2	<b>У1</b>	<b>31</b>	1.1		тестирование, выполнение индивидуальн ых заданий
		14.Практическое занятие «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» «Игра по правилам»		2	2	<b>У4</b>	<b>34</b>	2.1		
		15.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения,		2	2	<b>У8</b>	<b>38</b>			

		передачи, ловли, броска мяча», «Совершенствование тактических и технических действий в игре»								
		16.Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике защиты»		2	2					
<b>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика</b>		17.Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами»		2	2	<b>У1</b>	<b>31</b>	1.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
		18.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, бодибарами»		2	2	<b>У4</b>	<b>34</b>	2.4		
		19.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног»		2	2	<b>У8</b>	<b>38</b>			
		20.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для		2	2					

		развития мышц спины и брюшного пресса»								
		21.Практическое занятие. «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп на тренажерах»		2	2					
<b>Промежуточная аттестация</b>										<b>Дифференци рованный зачет</b>

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

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал №1, спортивный зал №2, спортивный зал №3.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

Спортивный зал №1: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, гимнастические маты, степы, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, антенны волейбольные, коврики, теннисный стол.

Спортивный зал №2: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические маты, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, штанги, блины, гантели (разные), бодибары, гири 16, 24, 32 кг, коврики, скакалки, секундомеры, платформа для сдачи норматива «отжимания», тумба для сдачи норматива «гибкость».

Спортивный зал №3: гимнастические стенки, боксерские груши, маты.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: площадка для мини-футбола, площадка для баскетбола, площадка для волейбола, гимнастический комплекс, беговая дорожка, прыжковая яма.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **1. Основные источники:**

1.1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ЭБС BOOK.ru URL: <https://book.ru/book/939387>

#### **2. Дополнительные источники:**

2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2021. — 424 с. — ЭБС Юрайт  
[URL:https://urait.ru/bcode/469681](https://urait.ru/bcode/469681)

#### **4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины «Физическая культура»;
- опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы;
- преподаватели должны проходить стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.