

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Университет «Дубна» -  
**Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
\_\_\_\_\_ Савельева О.Г.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПЦ.07. Физическая культура**

**профессия среднего профессионального образования**

**54.01.20 Графический дизайнер**

**Форма обучения - очная**

г. Лыткарино, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.02.20 Графический дизайнер утверждённым приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1543, зарегистрированным Министерством юстиции России от 23.12.2016 г. № 44916

Автор программы: \_\_\_\_\_ преподаватель \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании методической предметной (цикловой) комиссии Сервиса и дизайна

Протокол заседания № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_ Костикова И.М.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора филиала по УМР \_\_\_\_\_ Аникеева О.Б.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Представитель работодателя

Директор

ООО «Итрика ЛЮКС» \_\_\_\_\_ Емельянов К.С.

***МП***

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Руководитель библиотечной системы \_\_\_\_\_ Романова М.Н.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина ОПЦ.07. 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», с профессиональными модулями ПМ.01. Разработка технического задания на продукт графического дизайна, ПМ.02. Создание графических дизайн-макетов, ПМ.03. Подготовка дизайн-макета к печати (публикации), ПМ.04. Организация личного профессионального развития и обучения на рабочем месте.

Учебная дисциплина ОПЦ.07. Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по специальности 54.01.20 Графический дизайнер. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- составить план действия; определить необходимые ресурсы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности</li> </ul>
ОК 06. Проявлять гражданско-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать значимость своей профессии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность гражданско-патриотической позиции,</li> </ul>

патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.		общечеловеческих ценностей; - значимость профессиональной деятельности по профессии
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 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
<b>Объем образовательной программы</b>	96
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	94
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация</b> <i>проводится в форме дифференцированного зачёта (4 семестр)</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём часов	Формируемые компетенции
<b>Раздел 1. Теоретический</b>			
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	2	ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
<b>Раздел 2. Профессионально-ориентированное содержание</b>			
<b>Тема 2.1 Проведение упражнений занятий физической культурой</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	Проведение упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, упражнения для коррекции осанки и телосложения	1	ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
	Проведение упражнений различной функциональной направленности	1	
<b>Тема 2.2 Проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	Выполнения заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
<b>Тема 2.3 Упражнения для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	Проведение упражнений для производственной гимнастики, профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
<b>Тема 2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	Проведение упражнений физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	1	ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
<b>Раздел 3 Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и</b>			

<b>коллективного практического опыта</b>			
<b>Тема 3.1 Лёгкая атлетика</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника выполнения высокого старта.	1	ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
	Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции	1	
	Бег на средние дистанции.	1	
	Эстафетный бег.	1	
	Техника стартового разгона на средние дистанции.	1	
	Техника выполнения низкого старта.	1	
	Бег на короткие дистанции 20м, 30м.	1	
	Техника спортивной ходьбы.	1	
	Техника челночного бега. Челночный бег 4раза по 9м.	1	
	Техника бега на длинные дистанции.	1	
	Кроссовая подготовка.	1	
	Техника метания гранаты, теннисного мяча.	1	
	Техника прыжка в длину с места.	1	
Зачет	1		
<b>Тема 3.2 Гимнастика</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника безопасности. Строевые упражнения. Повороты, перестроения на месте и в движении.	1	ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с набивными мячами.	1	
	Элементы акробатики - перекаты, кувырки.	1	
	Стойка на лопатках, на голове (ю), «мост» (д).	1	
	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
	Упражнения на гимнастической стенке.	1	
	Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1	
	Развитие силовых качеств пояса верхних конечностей.	1	
	Развитие силовых качеств мышц ног.	1	
	Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса.	1	
Развитие силовых качеств мышц груди и спины.	1		
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	1		
<b>Тема 3.3 Атлетическая</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		

<b>гимнастика</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>		
	Выполнение упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота	1	ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
	Выполнение упражнений атлетической гимнастики для мышц ног с использованием собственного веса.	1	
	Выполнение упражнений со свободными весами	1	
<b>Тема 3.4 Акробатика</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>		
	<b><i>Практические занятия</i></b>		
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	1	ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
	Совершенствование акробатических элементов	1	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись девушки); Стойка на руках махом одной и толчком другой, кувырок вперед, кувырок вперед в упор присев силой, стойка на голове с опорой руками силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись (юноши)	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.5 Спортивные игры – волейбол</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>		
	<b><i>Практические занятия</i></b>		ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
	Правила и судейство игры волейбол.	1	
	Стойки и перемещения.	1	
	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	
	Техника прямой подачи снизу.	1	
	Техника прямой подачи сверху.	1	
	Прием мяча снизу	1	
	Техника нападающего удара.	1	
Техника блокирования.	1		



	Тактика игры в защите и нападении.	1	
	Учебно-тренировочная игра 6х6.	10	
<b>Тема 3.6 Спортивные игры – баскетбол</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	Правила безопасности на уроках баскетбола. Судейство и правила игры.	1	ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
	Ведение мяча. Броски мяча по кольцу из разных точек.	1	
	Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча.	1	
	Броски по кольцу в прыжке.	1	
	Перехват мяча. Накрывание мяча	1	
	Ловля мяча после отскока от щита.	1	
	Тактика игры в защите и нападении. Стритбол.	1	
	Тактика игры в защите и нападении. Игра 5х5.	3	
		Зачет	
	Тактика игры в защите и нападении. Игра 5х5.	8	
<b>Тема 3.7 Спортивные игры – футбол</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Ведение мяча в футболе. Обманные приемы.	2	ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
	Короткие и средние передачи мяча в парах.	2	
	Удары по летящему мячу. Остановка мяча.	1	
	Отбор мяча. Выход два на одного.	1	
Тактика игры в защите и нападении.	1		
<b>Тема 3.8 Виды единоборств</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	Вводное занятие. Простейшие акробатические элементы	2	ОК 01, ОК04, ОК 06, ОК 08.
	Техника самообороны	1	
	Техника борьбы в стойке. Техника борьбы лёжа	1	
	Простейшие способы самообороны от захватов и обхватов	1	
	Простейшие способы самообороны от ударов ногами и руками	1	
Дифференцированный зачет	2		

При реализации дисциплины организуется практическая подготовка путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью (94 часа).

Практическая подготовка при изучении дисциплины реализуется непосредственно в колледже.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках смешанного обучения при изучении дисциплины может быть использовано электронное обучение, дистанционные образовательные технологии. С этой целью задействуются электронные образовательные ресурсы платформ:

Moodle - адрес в сети «Интернет»: <https://lpgk-online.ru/>;

Discord - адрес в сети «Интернет»: <https://discord.com/>.

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

##### Спортивный зал:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

Комплект учебно-методической документации.

Аптечка первой медицинской помощи. Огнетушитель.

#### 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.

##### 3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 14.02.2024). — Текст : электронный.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 09.02.2024).
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 09.02.2024). — Режим доступа: по подписке.

##### 3.2.2. Дополнительные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 09.02.2024).
2. Физическая культура: Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 09.02.2024). — Текст : электронный.

##### Электронно-библиотечные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Форма доступа: <https://biblioclub.ru>

2. ЭБС «Лань». Форма доступа: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «ЮРАЙТ». Форма доступа: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «Знаниум». Форма доступа: <https://znanium.com/>
5. ЭБС «Кнорус». Форма доступа: <https://book.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>знания</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- структуру плана для решения задач;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</li> <li>- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</li> <li>- значимость профессиональной деятельности по профессии;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<b>умения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи;</li> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>- составить план действия;</li> <li>- определить необходимые ресурсы;</li> </ul>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- реализовать составленный план;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- описывать значимость своей профессии;</li> <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 характерными для данной профессии.</li> </ul>	<p>деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	
--	--	--

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств.