

УТВЕРЖДАЮ

директор АНПОО «Образовательные технологии  
«Скилбокс (Коробка навыков)»

Д. Р. Халилов

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.07 Физическая культура

образовательной программы «Графический дизайнер» среднего  
профессионального образования – программы подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих по профессии 54.01.20

Графический дизайнер

Квалификация: графический дизайнер

Форма обучения: очно-заочная

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.07 Физическая культура является обязательной частью ОП.00 Общепрофессионального цикла основной образовательной программы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими общими компетенциями обучающийся в ходе освоения общепрофессионального цикла должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 08	<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</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><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>

	перенапряжения характерными для данной профессии	
--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем учебной дисциплины</b>	40
в том числе:	
- теоретическое обучение	
- практические занятия	14
<i>Самостоятельная работа</i>	24
промежуточная аттестация- <b>зачет</b>	2

Образовательный процесс в «ОТ «Скилбокс» осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения на образовательной платформе <https://go.skillbox.ru/>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
<b>Раздел 1 Теоретические основы физической культуры</b>			<b>0</b>	<b>2</b>	ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»			1	ОК 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание			1	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
физическими упражнениями					
<b>Раздел 2 Методико-практические занятия</b>		<b>0</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	ОК 08
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		2	1	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		2	2	ОК 08
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		2	3	ОК 08



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			2	ОК 08
Тема 2.5	Характеристика профессиональной деятельности:			2	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
Профессионально-прикладная физическая подготовка	группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.				
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>0</b>	<b>8</b>	12	ОК 08
Тема 3.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания		2	2	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
физической культурой	работоспособности, развитие основных физических качеств				
Тема 3.2 Основная гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии.		2	2	ОК 08
Тема 3.3 Аэробика	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования		2	2	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
	функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)				
Тема 3.4 Атлетическая гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		2	2	ОК 08
Тема 3.5 Волейбол	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача.			2	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
Тема 3.6 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Освоение и совершенствование техники и выполнения приёмов игры в шахматы. Развитие физических и умственных способностей средствами игры			1	ОК 08
Тема 3.7 Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега			1	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики				
<b>Промежуточная аттестация</b>		2			
<b>Всего</b>		2	14	24	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должно быть предусмотрено следующее материально-техническое обеспечение:

При реализации образовательных программ используются информационные технологии, технические средства, а также информационно – телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи информации, взаимодействие обучающихся и педагогического состава. Формирование учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса осуществляется с помощью платформы <https://go.skillbox.ru/>.

Студентам и преподавателям необходимо иметь доступ к компьютерной технике с выходом в Интернет, а также лицензионное программное обеспечение общего и профессионального назначения, необходимое для освоения программы.

Применение технологий дистанционного и электронного обучения в рамках освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» позволяет:

- представить в масштабе, удобном для изучения различные процессы двигательных действий;
- представить и проанализировать технику выполнения двигательных действий;
- осваивать самостоятельно комплексы физических упражнений различной функциональной направленности;
- использовать сеть Интернет для активного поиска необходимой информации, например, по современным технологиям укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- получать индивидуальные консультации педагога по вопросам физической подготовки, выполнению заданий самостоятельной работы;

- использовать возможность компьютерного тестирования по теоретическим вопросам физической культуры;
- участвовать в дистанционных олимпиадах, конференциях посредством сети Интернет;
- применять цифровые материалы и использовать информацию популярных сайтов в процессе учебных и самостоятельных занятий, например информационных образовательных сайтов, сайтов фитнес-клубов (например, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>; <https://udoba.org/> конструктор образовательных ресурсов) и др.;
- способствовать развитию интереса к освоению физической культуры.

#### Перечень цифровых инструментов

<b>Цифровые инструменты</b>	<b>Возможности применения цифровых инструментов для достижения результатов общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»</b>
"OT "Скилбокс" образовательная платформа <a href="https://go.skillbox.ru/">https://go.skillbox.ru/</a>	Использование мессенджеров дает возможность оперативного оповещения студентов об изменениях в учебном процессе, важных событиях в населенном пункте пребывания студентов. При этом наиболее удобными, являются технологии обмена мгновенными сообщениями в формате групповых (открытых или закрытых) чатов через специальные приложения – мессенджеры. Таким образом принципы «connected learning» оказываются реализованными и во время занятий и, что немаловажно, вне их.



	<p>Студент может получать информацию в удобное время вне зависимости от места нахождения.</p> <p>При использовании цифровых платформ учебный материал может быть наглядным и интересным, а также более доступным.</p> <p>Есть возможность быстро обновлять учебные материалы.</p> <p>Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии – шанс на образование студентов с ограниченными возможностями.</p>
<p>Поисковые системы: Яндекс, Go.mail.ru Rambler</p>	<p>Обеспечивая студентам доступ к информационным веб-ресурсам по изучаемым темам. Также рекомендуется в качестве учебной платформы «перевернутого» обучения (дополнительный источник информации для осмысления изложенных на лекциях аспектов речевой культуры).</p> <p>Осуществляет поиск информации соответствующей, информационным потребностям пользователя.</p>
<p>Видео хостинги: RuTube Dailymotion Twitch и т.д.</p>	<p>Позволяет всем желающим, даже не имея какой-то специальной аппаратуры, создать собственный канал, обрабатывать и загружать видеоконтент любой длительности и вещать как на широкую аудиторию, так и в закрытом режиме (с доступом по ссылке), при этом обучающийся может просматривать материал столько раз, сколько захочет, в любое время и в любом месте при наличии интернета и взаимодействовать с педагогом и другими участниками образовательного процесса</p>
<p>Электронные сервисы: Яндекс.Почта Mail.ru Outlook.com Yahoo! Mail и т.д.</p>	<p>Сетевой ресурс, используемый для коммуникации с обучающимися. Может применяться для осуществления контроля учебного процесса (переписка: ответы на текущие вопросы, проверка домашних заданий обучающихся).</p> <p>Пользователям доступны полезные инструменты – Облако, Календарь и мессенджер для быстрого обмена сообщениями.</p>

Гаджеты: браслет для фитнеса (умный браслет); смарт-часы, смартфон	Раскрывают дополнительный потенциал для увеличения качества образования, обеспечивают лучший контроль за переносимостью физических нагрузок
Электронные пособия	Позволят обеспечить обучающихся актуальной информацией, содержащей теорию и позволяющей осуществить первичную проверку знаний обучающихся.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

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

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
2. 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>

#### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Булгакова, О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО : монография / О. В. Булгакова, В.

- С. Близневская, В. В. Пономарев. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 140 с. - ISBN 978-5-7638-4056-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818750>
2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302>
3. Затолокина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2018. - 56 с. - ISBN 978-5-7782-3583-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866303>
4. Щадилова, И. С. История физической культуры и спорта : Сборник тестовых заданий : учебно-методическое пособие / И. С. Щадилова. - Москва : РУТ (МИИТ), 2018. - 192 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896982>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>	<p>“Зачтено” - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные учебной программой задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических</li> </ul>

<p>здоровья для профессии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Не зачтено» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>упражнений с учетом индивидуальных особенностей,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- выполнение упражнений для зачета</li> </ul>
<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 характерными для данной профессии</li> </ul>		