Частное образовательное учреждение
профессионального образования
Брянский техникум управления и бизнеса

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 09D41FB70039B39F944142467F307B5036
Владелец: Прокопенко Любовь Леонидовна
Действителен: с 14.08.2025 до 14.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОПЦ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 «ОПЦ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер укрупнённой группы профессий и специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

1.2. 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», 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.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Умения	Знания
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
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
описывать значимость своей профессии;	сущность гражданско-патриотической

применять стандарты антикоррупционного поведения	позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии
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**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	76
Объем образовательной программы	80
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	70
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация проводится в форме ***дифференцированного зачёта***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОПЦ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	**2**	**3**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		**2**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	***Содержание учебного материала***	***1***	ОК 04, ОК 08
	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	***Содержание учебного материала***	***1***	ОК 04, ОК 08
	1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		***74***	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	***Содержание учебного материала***		ОК 04, ОК 08
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	*8*	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку»	*2*	
	2.Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов»	*2*	
	3.Практическое занятие «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров»	*2*	
	4.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег.	*2*	

	Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров»		
Тема 2.2. Лыжная подготовка	***Содержание учебного материала***	***8***	ОК 04, ОК 08
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	*8*	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке»	*2*	
	2.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	*2*	
	3.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	*2*	
	4.Практическое занятие «Первая помощь при травмах и обморожениях»	*2*	
Тема 2.3. Гимнастика	***Содержание учебного материала***	***20***	ОК 04, ОК 08
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	*20*	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по гимнастике»	*4*	
	2.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения»	*4*	
	3.Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	*2*	
	4.Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики»	*2*	
	5.Практическое занятие «Упражнения для коррекции зрения»	*2*	
	6.Практическое занятие «Упражнения для коррекции нарушений осанки»	*2*	
	7.Практическое занятие «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов»	*2*	
	8.Практическое занятие «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой»	*2*	
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол	***Содержание учебного материала***	***4***	ОК 04, ОК 08
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	*8*	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям»	*2*	

	2.Практическое занятие «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару»	*2*	
	3.Практическое занятие «Обучение блокированию. Двусторонняя игра»	*2*	
	4.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола»	*2*	
Тема 2.5. Баскетбол	***Содержание учебного материала***	***16***	ОК 04, ОК 08
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	*8*	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча»	*2*	
	2.Практическая работа «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)»	*2*	
	3.Практическое занятие «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание»	*2*	
	4.Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре»	*2*	
	5.Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике защиты»	*2*	
	6.Практическое занятие «Игра по правилам»	*2*	
	7.Практическое занятие «Эстафеты с баскетбольными мячами»	*2*	
	8.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»	*2*	
Тема 2.6. Настольный теннис	***Содержание учебного материала***	***2***	ОК 04, ОК 08
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	*4*	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки»	*2*	
	2.Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра»	*2*	
Тема 2.7. Плавание	***Содержание учебного материала***	***2***	ОК 04, ОК 08
	Не предусмотрено		

	Тематика практических занятий	*2*	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи»	*1*	
	2.Практическое занятие «Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды»	*1*	
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	***Содержание учебного материала***	***4***	ОК 04, ОК 08
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	*8*	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами»	*2*	
	2.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины»	*2*	
	3.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног»	*2*	
	4.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса»	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание рефератов по темам Значение физической культуры в здоровом образе жизни. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок. Закаливающие мероприятия. Вредные привычки и занятия физической культурой Питание и двигательный режим студента Олимпийские игры древней Греции Олимпийские игры современности Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия Олимпийские игры в России Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных	4	

	систем организма. Баскетбол – как средство развития координационных способностей Волейбол - как средство развития координационных способностей. Коррекция осанки средствами плавания. Профилактика осанки средствами физических упражнений Методика упражнений, способствующих снижению веса. Развитие общей выносливости. Средства и методы. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.		
Дифференцированный зачёт			
Самостоятельная работа		**4**	
Всего:		**80**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный зал

Огнетушитель – 3, крепление для огнетушителя – 3, унитаз – 2, раковина – 2, ковровая дорожка – 1, раздевалка деревянно –металлическая – 10, титан – 2, стенд деревянный – 1, стенд пластик – 3, стол письменный серый – 2, стул серый тканевый – 3, тумбочка с ящиками (3 ящ.) – 1, вешалка настенная – 1, стеллаж металлический серый – 1, стеллаж секционный – 2, стол теннисный – 1, груша боксерская – 2, мешок боксерский – 1, мат спортивный – 4, тренажер для пресса – 2, беговая дорожка – 1, велотренажер – 1, гиря 24 кг – 2, шведская лестница деревянная – 4, стол для амреслинга – 1, стойка турник + брусья – 2, скамья гимнастическая деревянная – 10, крепление для груш – 6, сетка футбольная – 4, гантель 1 кг – 15, канат 15 шт. – 1, сетка волейбольная – 1, манишки – 10, форма футбольная – 2, футболка волейбольная – 10, шлем боксерский – 4, гиря 16 кг – 2, будо-мат – 37

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные источники:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа — URL: http://www.iprbookshop.ru/77006.html

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 110 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64984.html

3. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 c. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51800.html

3.2.3. Интернет-источники:

1.Образовательная платформа «ЮРАЙТ» - https://urait.ru/

2.Цифровой образовательный ресурс «IPR Smart» - https://www.iprbookshop.ru/

3. Информационно-правовой портал «ГАРАНТ» - http://www.garant.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	*Характеристики демонстрируемых знаний*	
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; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по 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	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 2 (неудовлетворительно)	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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);	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий –	Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов

организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; описывать значимость своей профессии; 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	4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 2 (неудовлетворительно)	

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,	5,2 и Ниже 5,2	4,8 и Выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 Ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 Ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	16 17	11 и выше 12	8-9 8-9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

		(юноши), на низкой перекла-дине из виса лежа, кол-во (девушки)							

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка**		
	5	**4**	**3**
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5

-утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).			

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;
-подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра.

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.