

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж автоматизации производственных процессов  
и прикладных информационных систем»

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 9 от 14.06.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом  
СПб ГБПОУ «Колледж автоматиза-  
ции производства»  
от 17.06.2024 № 580

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для профессии **54.01.20 «Графический дизайнер»**

Квалификация	графический дизайнер
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППКРС	среднее общее образование
Срок получения СПО по ППКРС	1 год 10 месяцев
Год начала подготовки	2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 54.01.20 «Графический дизайнер», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1543.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем».

Программу составили: Подельщикова М.Я., преподаватель Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем».

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 6 от 23.05.2024.

Заведующий отделом  
сопровождения образовательных программ

А.Ф. Жмайло

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии 54.01.20 «Графический дизайнер».

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС

Дисциплина относится к дисциплинам общепрофессионального цикла ППКРС.

### 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, 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; применять стандарты антикоррупционного поведения	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

**Графический дизайнер** должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ п/п	Вид учебной работы	Объем часов
1.	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:		
	– теоретическое обучение	0
	– практические занятия	40
	– в форме практической подготовки	40
2.	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	0
3.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
Всего по дисциплине в рамках образовательной программы		40

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, в т.ч.		
		всего	практ. занятия	в форме практ. подготовки
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
Тема 1.1. Инструктаж по охране труда, теоретические сведения о предмете. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	<b>Практическое занятие</b> Инструктаж по охране труда, теоретические сведения о предмете. Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого старта.	2	2	2
Тема 1.2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	2
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2	2
	<b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	2	2	
	<b>Раздел 2 Волейбол</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2	2

Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками				
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2	2
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча. Техника игры в нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Учебная игра.	2	2	2
	<b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	2	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом	2	2	2
Тема 3.2. Техника бросков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2	2	2
Тема 3.3. Техника игры в защите и нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	2	2	2
	<b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»</b>	2	2	



<b>Раздел 4 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
Тема 4.1. Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	2	2	2
Тема 4.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Практическое занятие:</b> Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	4	4	2
	<b>Выполнение контрольных нормативов по разделу (ОФП; ППФП)</b>	2	2	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
Тема 5.1.Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей,	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Ознакомление с правилами страховки и самостраховки.	2	2	2

Тема 5.2 Развитие мышц спины и брюшного пресса. Методика коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	2	2	2
	<b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</b>	2	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	2	
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>8</b>
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>20</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:** Спортивный зал, стадион

**Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), шведские стенки, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для военно-прикладной подготовки:** полоса препятствий, ринг, маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем, боксом, самообороной.

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; видео-аудио кассеты, диски.
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Основные источники:**

1. Решетников, Н.В. И др. Физическая культура: учебник для СПО. - М.: Академия, <http://znanium.com/>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/>

**Дополнительные источники:**

1. Лисовский С.Б. Атлетизм. Учебно методическое пособие. Изд. Академия управления 2019 год.
2. Сосина В. Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Издательство-Олимпийская литература. Год изд.2020
3. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., Уроки самообороны. Освобождение от обхватов и захватов. Методическое пособие. СПб, 2019.-20с.
4. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., Самооборона - как средство повышения эффективности занятий по физической культуре. Методическое пособие. СПб, 20189.-18 с.
5. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., В.А.Торопов. Базовый комплекс приёмов самообороны на ближней дистанции при помощи опережающих ударов. Статья. СПб. 2019.
6. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2019. Стр. 11-13.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>  
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>
2. Основы физической культуры [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
3. Теория и методика физического воспитания <http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya.html>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>	<i>Характеристики демонстрируемых знаний</i>	
<p>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;</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</p> <p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии;</p> <p>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</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 5 (отлично);</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 4 (хорошо);</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 3 (удовлетворительно);</p> <p>менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 2 (неудовлетворительно)</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<p>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;</p> <p>составить план действия; определить необходимые ресурсы;</p> <p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 5 (отлично);</p>	<p>Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов</p>

<p>составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>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</p>	<p>80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 4 (хорошо);</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 3 (удовлетворительно);</p> <p>менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 2 (неудовлетворительно)</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### **Общие зачётные требования по физической культуре**

1. Посещение занятий не менее 80% от общего объёма;
2. Знание теоретического раздела программы;
3. Усвоение методических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в повседневном быту и профессионально-прикладной физической подготовке;
4. В каждом семестре планируется выполнение практических контрольных тестов;
5. Студенты подготовительной освобождаются от сдачи практических зачётных нормативов и аттестуются по посещаемости занятий (посещение не менее 80% от общего объёма), уровня теоретических знаний и методических навыков использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления здоровья.
6. Студенты, освобождённые от занятий по медицинским показаниям, изучают литературу по темам рефератов, подготавливают рефераты - один реферат в семестр (тема на выбор из перечня), на зачётном уроке проходят тестирование.