Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Директора
от 04.08.2025г. № 028/4/с

Воробьев К.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 Физическая культура

Профессия 54.01.20
Графический дизайнер

Квалификация: графический дизайнер
Очная форма обучения
На базе основного общего образования
Срок получения образования: 2 года 10 месяцев

Тольятти, 2025г.

1. Общая характеристика рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» входит в основную образовательную программу среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 «Графический дизайнер». Разработчик — ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ.

Цель освоения: сформировать систему знаний и способов деятельности, указанную в результатах обучения, и применять её при решении учебных и профессионально ориентированных задач.

Место в образовательной программе: общепрофессиональный цикл; подготовка к освоению профессиональных модулей.

1.1. Планируемые результаты

Планируемый результат	Содержание и проверяемое действие
Умение составить режим двигательных пауз при длительной работе за компьютером.	Знания: Двигательная активность; утомление; самоконтроль; восстановление; режим работы. Действие: Составить режим двигательных пауз при длительной работе за компьютером.
Умение выполнить комплекс упражнений для плечевого пояса и спины по медицинскому допуску.	Знания: Осанка; подвижность суставов; координация; безопасная техника; дозировка. Действие: Выполнить комплекс упражнений для плечевого пояса и спины по медицинскому допуску.
Умение провести тренировку выносливости с фиксацией самочувствия и пульса.	Знания: Ходьба; бег; интервальная работа; пульс; восстановление. Действие: Провести тренировку выносливости с фиксацией самочувствия и пульса.
Умение подобрать упражнения без превышения индивидуального допуска.	Знания: Основные группы мышц; техника; нагрузка; растяжка; индивидуальные ограничения. Действие: Подобрать упражнения без превышения индивидуального допуска.
Умение участвовать в учебной игре с выполнением согласованной командной роли.	Знания: Технические действия; правила; командные роли; тактика; уважение к сопернику. Действие: Участвовать в учебной игре с выполнением согласованной командной роли.
Умение представить и выполнить индивидуальную программу безопасной активности.	Знания: Индивидуальная программа; доступные формы; самоконтроль; профилактика травм. Действие: Представить и выполнить индивидуальную программу безопасной активности.

1.2. Общие и профессиональные компетенции

Код	Наименование компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Объём и виды учебной работы

Вид учебной работы	Академические часы
Общий объём	179
Учебные занятия и практики	128
В том числе теоретические занятия	12
Лабораторные и практические занятия	116
Самостоятельная работа	51
Промежуточная аттестация	0
Обязательная часть	129
Вариативная часть	50

Семестр	Всего	Занятия и практики	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Форма контроля
3	51	38	13	0	Зачёт
4	36	24	12	0	Зачёт
5	56	42	14	0	Зачёт
6	36	24	12	0	Дифференцированный зачёт

2. Структура и содержание

Тема	Теория	Лабораторные и практические работы	Самостоятельная работа	Всего
Профессиональная работоспособность	2	20	9	31
Гимнастика и координация	2	20	9	31
Выносливость	2	19	9	30
Силовая подготовка и гибкость	2	19	8	29
Спортивные игры	2	19	8	29
Самостоятельная и адаптивная физическая подготовка	2	19	8	29
Итого	12	116	51	179

Тема 1. Профессиональная работоспособность

Учебные занятия: теоретическое обучение — 2 ч.; лабораторные и практические работы — 20 ч.; самостоятельная работа — 9 ч.

Содержание учебного материала

Двигательная активность; утомление; самоконтроль; восстановление; режим работы.

Утомление различается по физическим и психическим проявлениям.

Режим двигательной активности соотносится с длительной работой сидя и зрительной нагрузкой.

Самоконтроль включает самочувствие, качество сна, переносимость нагрузки и восстановление; показатели сравниваются в динамике.

Практическая работа ПР-1

Составить режим двигательных пауз при длительной работе за компьютером.

1. Уточнить допуск и самочувствие, подготовить место и инвентарь, выполнить предусмотренную разминку.

2. Выполнить упражнение с согласованной дозировкой, контролируя технику и переносимость нагрузки.

3. Постепенно завершить нагрузку, зафиксировать выполненный объём, самочувствие и восстановление.

Предъявляемый результат: Умение составить режим двигательных пауз при длительной работе за компьютером. Подтверждение: выполненная работа, объяснение выбранного способа и проверка результата по условиям задания.

Самостоятельная работа

Подготовить аргументированный ответ на вопрос: Почему одинаковая внешняя нагрузка может переноситься людьми по-разному? Использовать материал темы; сформулировать собственный пример и указать источник использованных сведений.

Текущий контроль: тематическое задание Т-1, проверка практической работы и ответы на вопросы по теме.

Тема 2. Гимнастика и координация

Учебные занятия: теоретическое обучение — 2 ч.; лабораторные и практические работы — 20 ч.; самостоятельная работа — 9 ч.

Содержание учебного материала

Осанка; подвижность суставов; координация; безопасная техника; дозировка.

Общеразвивающий комплекс включает разминку, основную часть и постепенное завершение.

Координация развивается изменением темпа, направления и сочетания движений.

Контролируются осанка, устойчивость и отсутствие болезненных ощущений, а не только число повторений.

Практическая работа ПР-2

Выполнить комплекс упражнений для плечевого пояса и спины по медицинскому допуску.

1. Уточнить допуск и самочувствие, подготовить место и инвентарь, выполнить предусмотренную разминку.

2. Выполнить упражнение с согласованной дозировкой, контролируя технику и переносимость нагрузки.

3. Постепенно завершить нагрузку, зафиксировать выполненный объём, самочувствие и восстановление.

Предъявляемый результат: Умение выполнить комплекс упражнений для плечевого пояса и спины по медицинскому допуску. Подтверждение: выполненная работа, объяснение выбранного способа и проверка результата по условиям задания.

Самостоятельная работа

Подготовить аргументированный ответ на вопрос: Какова роль разминки перед основной нагрузкой? Использовать материал темы; сформулировать собственный пример и указать источник использованных сведений.

Текущий контроль: тематическое задание Т-2, проверка практической работы и ответы на вопросы по теме.

Тема 3. Выносливость

Учебные занятия: теоретическое обучение — 2 ч.; лабораторные и практические работы — 19 ч.; самостоятельная работа — 9 ч.

Содержание учебного материала

Ходьба; бег; интервальная работа; пульс; восстановление.

Равномерная и интервальная работа различаются распределением усилий и отдыха.

Темп выбирается по подготовленности и допустимой интенсивности.

Пульс, дыхание и время восстановления используются совместно; соревнование не заменяет самоконтроль.

Практическая работа ПР-3

Провести тренировку выносливости с фиксацией самочувствия и пульса.

1. Уточнить допуск и самочувствие, подготовить место и инвентарь, выполнить предусмотренную разминку.

2. Выполнить упражнение с согласованной дозировкой, контролируя технику и переносимость нагрузки.

3. Постепенно завершить нагрузку, зафиксировать выполненный объём, самочувствие и восстановление.

Предъявляемый результат: Умение провести тренировку выносливости с фиксацией самочувствия и пульса. Подтверждение: выполненная работа, объяснение выбранного способа и проверка результата по условиям задания.

Самостоятельная работа

Подготовить аргументированный ответ на вопрос: Когда следует уменьшить интенсивность упражнения? Использовать материал темы; сформулировать собственный пример и указать источник использованных сведений.

Текущий контроль: тематическое задание Т-3, проверка практической работы и ответы на вопросы по теме.

Тема 4. Силовая подготовка и гибкость

Учебные занятия: теоретическое обучение — 2 ч.; лабораторные и практические работы — 19 ч.; самостоятельная работа — 8 ч.

Содержание учебного материала

Основные группы мышц; техника; нагрузка; растяжка; индивидуальные ограничения.

Сила развивается с контролем положения тела и дыхания; гибкость — без рывка и боли.

Работа с собственным весом предусматривает облегчённые варианты.

Объём, интенсивность и отдых изменяются постепенно с учётом медицинского допуска.

Практическая работа ПР-4

Подобрать упражнения без превышения индивидуального допуска.

1. Уточнить допуск и самочувствие, подготовить место и инвентарь, выполнить предусмотренную разминку.

2. Выполнить упражнение с согласованной дозировкой, контролируя технику и переносимость нагрузки.

3. Постепенно завершить нагрузку, зафиксировать выполненный объём, самочувствие и восстановление.

Предъявляемый результат: Умение подобрать упражнения без превышения индивидуального допуска. Подтверждение: выполненная работа, объяснение выбранного способа и проверка результата по условиям задания.

Самостоятельная работа

Подготовить аргументированный ответ на вопрос: Почему увеличение повторений не должно сопровождаться ухудшением техники? Использовать материал темы; сформулировать собственный пример и указать источник использованных сведений.

Текущий контроль: тематическое задание Т-4, проверка практической работы и ответы на вопросы по теме.

Тема 5. Спортивные игры

Учебные занятия: теоретическое обучение — 2 ч.; лабораторные и практические работы — 19 ч.; самостоятельная работа — 8 ч.

Содержание учебного материала

Технические действия; правила; командные роли; тактика; уважение к сопернику.

Изучаются перемещение, передача, приём и действия без мяча в выбранной игре.

Индивидуальная техника связывается с командным решением.

Правила, дистанция и корректное взаимодействие обеспечивают безопасность и равные условия участия.

Практическая работа ПР-5

Участвовать в учебной игре с выполнением согласованной командной роли.

1. Уточнить допуск и самочувствие, подготовить место и инвентарь, выполнить предусмотренную разминку.

2. Выполнить упражнение с согласованной дозировкой, контролируя технику и переносимость нагрузки.

3. Постепенно завершить нагрузку, зафиксировать выполненный объём, самочувствие и восстановление.

Предъявляемый результат: Умение участвовать в учебной игре с выполнением согласованной командной роли. Подтверждение: выполненная работа, объяснение выбранного способа и проверка результата по условиям задания.

Самостоятельная работа

Подготовить аргументированный ответ на вопрос: Как оценить полезность действия игрока, не забившего очко? Использовать материал темы; сформулировать собственный пример и указать источник использованных сведений.

Текущий контроль: тематическое задание Т-5, проверка практической работы и ответы на вопросы по теме.

Тема 6. Самостоятельная и адаптивная физическая подготовка

Учебные занятия: теоретическое обучение — 2 ч.; лабораторные и практические работы — 19 ч.; самостоятельная работа — 8 ч.

Содержание учебного материала

Индивидуальная программа; доступные формы; самоконтроль; профилактика травм.

Индивидуальная программа определяет доступные упражнения, частоту, продолжительность и способ самоконтроля.

Адаптация меняет форму и нагрузку с сохранением учебной цели.

Дневник фиксирует выполненную работу и восстановление без сравнения медицинских ограничений с успеваемостью.

Практическая работа ПР-6

Представить и выполнить индивидуальную программу безопасной активности.

1. Уточнить допуск и самочувствие, подготовить место и инвентарь, выполнить предусмотренную разминку.

2. Выполнить упражнение с согласованной дозировкой, контролируя технику и переносимость нагрузки.

3. Постепенно завершить нагрузку, зафиксировать выполненный объём, самочувствие и восстановление.

Предъявляемый результат: Умение представить и выполнить индивидуальную программу безопасной активности. Подтверждение: выполненная работа, объяснение выбранного способа и проверка результата по условиям задания.

Самостоятельная работа

Подготовить аргументированный ответ на вопрос: Какие сведения нужны для корректировки самостоятельной программы? Использовать материал темы; сформулировать собственный пример и указать источник использованных сведений.

Текущий контроль: тематическое задание Т-6, проверка практической работы и ответы на вопросы по теме.

Учебный практикум: исходные условия

Профессиональная ситуация — длительная работа за компьютером. Составить безопасный комплекс доступных упражнений и режим двигательных пауз с учётом индивидуального допуска, показать технику и самоконтроль. Условные данные для анализа восстановления: 72;108;80 уд./мин до, сразу после и через три минуты после учебной нагрузки. Фиксировать технику, дозировку, самочувствие и восстановление; не назначать лечение и не применять одинаковые физические требования к обучающимся с разными ограничениями.

3. Условия реализации

Оснащённый спортивный зал или площадка, исправный инвентарь, условия безопасного выполнения упражнений и самоконтроля; индивидуальный порядок занятий с учётом медицинского допуска.

3.1. Организация практической и самостоятельной работы

Практические работы выполняются по указанным условиям с фиксацией исходных данных, способа, результата и проверки. Для творческих работ фиксируются варианты и основания выбора; для исследовательских — переменные, наблюдения и ограничения вывода. Обратная связь даётся по конкретному проверяемому результату.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья применяются доступные способы предъявления материала и выполнения работы с учётом индивидуальных рекомендаций. Содержание проверяемого результата сохраняется; ограничения здоровья не подменяются оценкой успеваемости.

Учебная литература и методические материалы

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура. Москва: Юрайт, 2025. ISBN 978-5-534-02612-2. https://urait.ru/bcode/560907.

ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ. Практические задания, исходные данные и контрольные материалы по компоненту ОП.07. Фонд оценочных средств, включая приложения в составе документа.

Федеральная образовательная программа среднего общего образования, утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371.

Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/.

Библиотека цифрового образовательного контента: https://m.edsoo.ru/.

4. Контроль и оценка результатов освоения

Показатель	Проверяемое проявление
К1	Безопасная подготовка и соблюдение индивидуального допуска
К2	Технически правильное выполнение доступных действий
К3	Дозировка, самоконтроль и объяснение результата
К4	Дневник наблюдений, восстановление и самостоятельность

Результат	Оценочное средство	Подтверждение
Умение составить режим двигательных пауз при длительной работе за компьютером.	Т-1; ПР-1	Составить режим двигательных пауз при длительной работе за компьютером.
Умение выполнить комплекс упражнений для плечевого пояса и спины по медицинскому допуску.	Т-2; ПР-2	Выполнить комплекс упражнений для плечевого пояса и спины по медицинскому допуску.
Умение провести тренировку выносливости с фиксацией самочувствия и пульса.	Т-3; ПР-3	Провести тренировку выносливости с фиксацией самочувствия и пульса.
Умение подобрать упражнения без превышения индивидуального допуска.	Т-4; ПР-4	Подобрать упражнения без превышения индивидуального допуска.
Умение участвовать в учебной игре с выполнением согласованной командной роли.	Т-5; ПР-5	Участвовать в учебной игре с выполнением согласованной командной роли.
Умение представить и выполнить индивидуальную программу безопасной активности.	Т-6; ПР-6	Представить и выполнить индивидуальную программу безопасной активности.