


Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Крым  
**«Симферопольский колледж радиоэлектроники»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебной работе

 В.И. Полякова

«24» 11 2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.07 Физическая культура

**Профессия: 54.01.20 Графический дизайнер**

г. Симферополь,  
2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.07 Физическая культура**, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования профессии **54.01.20 Графический дизайнер**, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 09. 12. 2016 г. № 1543

Организация разработчик - Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж радиоэлектроники»

Разработчик — преподаватель ГБПОУ РК «Симферопольский колледж радиоэлектроники»:

- Левицкий Алексей Анатольевич

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии № 5  
«21» ноября 2025 г. Протокол №4а

Председатель ЦМК  И.О. Кадинский

## **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 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 54.01.20 Графический дизайнер. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

При составлении программы учтена Рабочая программа воспитания ГБПОУ РК «Симферопольский колледж радиоэлектроники» по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	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)  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе	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

	<p>профессиональной деятельности</p> <p>описывать значимость своей профессии; применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>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>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>
--	--	---

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	110
<b>В том числе в форме практической подготовки</b>	110
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	110
курсовая работа (проект)	-
Контрольная работа	-
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (в I семестре) дифференцированного зачета (в II и III семестре)</b>	6

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура(1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	30	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	18	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Лабораторные занятия		
	Практические занятия		
	1.Техника эстафетного бега 4х100м, прием и передача эстафеты.	18	
	2. Отработка низкого старта, стартовый разгон набегание на финиш.		
	3. Контрольный норматив. Низкий старт, стартовый разгон набегание на финиш.		
	4. Контрольный норматив. Бег 60 метров.		
	5. Контрольный норматив. Прием и передача эстафеты, эстафетный бег		
	6.Техника метания гранаты.		
	7.Контрольный норматив. Метания гранаты.		
	8.Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.		
	9.Контрольный норматив. Бег 3000 метров.		
	В том числе в форме практической подготовки	18	
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала	12	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Лабораторные занятия		
	Практические занятия	12	
	1.Футбол, ведение, остановка, передачи мяча, удары, перемещение с мячом и без него, забегания.		
	2. Контрольный норматив. Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 м.		

	3. Волейбол. Прием и передача двумя руками сверху.		
	4. Прием и передача двумя руками снизу.		
	5. Контрольный норматив Прием передача двумя руками сверху или снизу в кругу R 2м.		
	6. Контрольный норматив Подача на точность в заданную зону.		
	<b>В том числе в форме практической подготовки</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Консультации</b>			
<b>Всего</b>		<b>32</b>	

2 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>44</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия</b>	24	
	1. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении		
	2. Передача мяча на месте и в движении.		
	3. Контрольный норматив Подтягивание на перекладине или рывок гири 16 кг.		
	4. Техника бросков в кольцо одной и двумя руками.		
	5. Контрольный норматив Прыжок в длину с места.		
	6. Техника броска в кольцо с места.		
	7. Контрольный норматив. Штрафные броски в кольцо.		
	8. Техника броска в кольцо в прыжке.		



	9. Контрольный норматив. Броски в кольцо с 4,5 метра (2х5).		
	10. Два шага с места.		
	11. Два шага в движении.		
	12. Контрольный норматив. Два шага с ведения		
	<b>В том числе в форме практической подготовки</b>	24	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 1.2 Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия</b>	20	
	1. Строевые упражнения на месте.		
	2. Контрольный норматив Строевые упражнения на месте.		
	3. Упражнения на перекладине (размахивания в висе, соскоки, махом в перед, назад, с поворотами).		
	4.Подъем переворотом, выход в упор.		
	5. Контрольный норматив Поднимание в сед за 1 минуту.		
	6. Подъем переворотом, перемах правой, левой		
	7. Контрольный норматив Наклон вперед из положения стоя.		
	8.Подъем переворотом, выход зацепом оборот в перед.		
	9. Переворот, соскок вперед прогнувшись.		
	10. Контрольный норматив Гимнастическая связка на перекладине.		
	<b>В том числе в форме практической подготовки</b>	20	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Консультации</b>			
<b>Всего</b>		<b>46</b>	

3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
-----------------------------	--	---------------	---

1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 1.1</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия</b>	18	
	1. Отработка низкого старта, стартовый разгон набегание на финиш.		
	2. Контрольный норматив. Низкий старт, стартовый разгон набегание на финиш		
	3. Контрольный норматив. Бег 60 метров.		
	4. Техника эстафетного бега 4x100м, прием и передача эстафеты.		
	5. Контрольный норматив. Прием и передача эстафеты, эстафетный бег		
	6. Техника метания гранаты.		
	7. Контрольный норматив. Метания гранаты.		
	8. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.		
	9. Контрольный норматив. Бег 3000 метров.		
	<b>В том числе в форме практической подготовки</b>	<b>18</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.2.</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия</b>	12	
	1. Футбол, ведение, остановка, передачи мяча, удары, перемещение с мячом и без него, забегания.		
	2. Контрольный норматив. Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 м.		
	3. Волейбол. Прием и передача двумя руками сверху.		
	4. Прием и передача двумя руками снизу.		
	5. Контрольный норматив Прием передача двумя руками сверху или снизу в кругу R 2м.		
	6. Контрольный норматив Подача на точность в заданную зону		
	<b>В том числе в форме практической подготовки</b>	<b>12</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Консультации</b>			

<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>32</b>	
<b>Консультации</b>	<b>-</b>	
<b>Всего</b>	<b>110</b>	

## **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия специальных помещений:

#### **Спортивный зал (корпус № 1)**

- 1 учительский стол
- 1 учительский стул
- 2 баскетбольных щита с кольцами
- 3 секции гимнастической стенки
- 3 навесных перекладины
- 3 гимнастических скамейки
- 1 волейбольная сетка

Скакалки

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные

#### **Спортивный зал и спортивная площадка (корпус № 2)**

- скамейки гимнастические-7 шт.;
- штанга с блинами – 1 шт.;
- гантели – 2 шт.;
- гиря – 6 шт.;
- конь гимнастический – 1 шт.;
- козел гимнастический – 1 шт.;
- шведская стенка – 1 шт.;
- перекладная гимнастика – 1 шт.;
- брусья параллельные – 2 шт.;
- спальные мешки – 6 шт.;
- палатки туристические – 4 шт.;
- планки для прыжков в высоту - 7 шт.;
- стойки для прыжков в высоту – 2 шт.;
- стойки волейбольные – 2 шт.;
- граната (700 гр.) – 14 шт.;
- мячи волейбольные – 3 шт.;
- мячи баскетбольные – 3 шт.;
- мячи футбольные – 3 шт.

**Баскетбольная площадка**

**Футбольное поле**

## 3.2 Информационное обеспечение обучения

### 3.2.1 Электронные издания

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 27.11.2025).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека;</li> <li>- понимание принципов здорового образа жизни</li> </ul>	<p>тестовый норматив устный опрос реферат презентация</p>
<p>Должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</li> </ul>	<p>тестовый норматив устный опрос реферат презентация</p>