



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»**

170008, г. Тверь, ул. Озёрная, д. 12, тел/факс(4822) 58-02-77, [www: tvercts.ru](http://www.tvercts.ru)

Рассмотрено на заседании
цикловой методической комиссии
протокол № 9
председатель ЦМК Т.Н.Дранкович

« 22 » мая 2026 г.

Утверждаю:
Директор ГБПОУ «ТКТиС»



Е.В.Тарасова

« 29 » мая 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 «Графический дизайнер», Приказ Минобрнауки России от 09 декабря 2016 № 1543 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии Графический дизайнер (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 декабря 2016 г., регистрационный № 44916) с учётом Примерной рабочей программы по дисциплине «Основы материаловедения», разработанной Государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Московский издательско-полиграфический колледж им. И. Федорова», Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тверской колледж транспорта и сервиса»

Разработчики:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» состоит в формировании **разносторонне физически развитой личности**, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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	72
Самостоятельная работа <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	-
Объем образовательной программы	72
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	68
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические и практические основы формирования физической культуры и формирование ЗОЖ			38	
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		2	
	1.	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Инструктаж по безопасному поведению	2	ОК 08
		Практическая работа №1: Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	1	

	2.	Практическая работа №2: Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		Содержание учебного материала	4	
		Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений		
	3.	Практическая работа №3 Выполнение комплекса физических упражнений для перерыва в работе на ПК	2	
	5.	Практическая работа №4 Выполнение комплекса упражнений для офисных работников и работников «сидячих» профессий. Профилактика радикулита.	1	
	6.	Практическая работа №5 Выполнение упражнений на развитие двигательных умений	1	
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни		Содержание учебного материала	4	
	1.	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Практическая работа №6 «Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения»	2	ОК 08
	2.	Практическая работа №7 «Упражнения на развитие выносливости»	2	
Тема 1.4.		Содержание учебного материала	28	

Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков		ОК 08
	2.	Практическая работа №8 «Кросс по пересеченной местности».	2	
		Практическая работа №9 «Бег на 150 м в заданное время».	2	
	3.	Практическая работа №10 «Прыжки в длину способом «согнув ноги»». «Прыжки на различные отрезки длинные».	2	
	4.	Практическая работа №11 Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность	2	
	7.	Практическая работа №12 Челночный бег 3х10	2	
	9.	Практическая работа №13 Выполнение максимального количества элементарных движений	1	
	10.	Практическая работа №14 Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	1	
	11.	Практическая работа №15 Развитие скоростно - силовых качеств	1	
	12.	Практическая работа №16 Развитие координации	1	
	13.	Практическая работа №17 Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног	1	
	15.	Практическая работа №18 Профилактика сколиоза	1	
	16.	Практическая работа №19 Развитие гибкости	1	
	17.	Практическая работа №20 Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	1	
	19.	Практическая работа №21 Развитие мышц спины и груди	1	

	22.	Практическая работа №22 Развитие силы рук	1	
	23.	Практическая работа №23 «Упражнения в балансировании»	1	
	24.	Практическая работа №24 Упражнения на гимнастической стенке	1	
	26.	Практическая работа №25 Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции	1	
	27.	Практическая работа №26 Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	1	
	28.	Практическая работа №27 Выполнение упражнений на развитие частоты движений	1	
	29.	Практическая работа №28 Броски мяча в корзину с различных расстояний	1	
	30.	Практическая работа №29 Развитие ловкости	1	
	31.	Практическая работа №30 Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	
Раздел 2. Волейбол			12	
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		2	ОК 08
	В том числе практических занятий		2	
	Практическое занятие №31. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала		2	ОК 08
	В том числе практических занятий		2	
	Практическое занятие №32. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			

ОФП			
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №33 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №34 Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 35. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 2.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие №36 Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №37. Выполнение передачи мяча в парах	1	
	Практическое занятие №38. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Практическое занятие №39. Игра по правилам	-	
Раздел 3. Баскетбол		12	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие №40. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №41. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №42 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №43 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №44. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
	Практическое занятие № 45. Игра по правилам	1	
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 46. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	

Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	ОК 08
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	ОК 08
Тема.4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	8	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 47. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие №48. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	

	Практическое занятие №49. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	Практическое занятие № 50.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		2	
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. - Москва: Академия, 2022. – 320 с.
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.
5. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — СанктПетербург : Лань, 2021. — 60 с.
6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с.
7. 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
8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для спо / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
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	Технически грамотное выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практических работ Оценка за дифференцированный зачёт
Знания		
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	Полнота перечисления физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных	Тестирование

	заболеваниях; представление о медико- гигиенических средствах восстановления организма	
--	---	--