

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«САНКТ- ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»**

**ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ**

*(Наименование колледжа)*

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор,  
проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

«31» \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Приложение 3**  
к ООП-П специальности  
54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

**Рабочая программа учебного предмета**

**ОУП.01.06**

**Физическая культура**

Код, наименование  
специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация выпускника дизайнер

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г., 24.09, 11.12.2020 г.), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з); в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от **05.05.2022 г. № 308**

и на основании учебного плана № 22-02/1/46

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, подцикл общие учебные предметы.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен сформировать следующие результаты:

#### 1) личностные результаты должны отражать:

код	Формулировка личностного результата
ЛР 3	готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

#### 2) метапредметные результаты должны отражать:

код	Формулировка метапредметного результата
МР 1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

### 3) предметные результаты должны отражать:

код	Формулировка предметного результата для Физической культуры
ПР 1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
ПР 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР 5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебного предмета	118
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	108
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация</b>	
1 семестр: Дифференцированный зачет	2
2 семестр: Дифференцированный зачет	2
3 семестр: Дифференцированный зачет	2

### 2.2. Содержание учебного предмета

#### Тема 1. Лёгкая атлетика.

- Бег на средние и длинные дистанции; бег на короткие дистанции; метание теннисного мяча; прыжки в длину с места; прыжки в высоту; беговые эстафеты и упражнения.
- Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование
- Разминка, бег на короткие дистанции.

- Разминка, отработка старта при беге на короткие дистанции
- Разминка, бег на короткие дистанции на время по нормативам.
- Разминка. Бег на длинные дистанции. Отработка старта.
- Бег на длинные дистанции, отработка нормативов.
- Метание теннисного мяча.
- Прыжки в длину с места, отработка техники.
- Прыжки в длину с разбега, отработка нормативов.
- Прыжки в высоту. Освоение различных техник прыжков высоту.
- Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке.
- Беговые эстафеты.
- Беговые эстафеты с предметами.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

- Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития силы мышц живота; упражнения для развития гибкости и координационных способностей; комплексное развитие физических качеств
- Выполнение упражнений для развития силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине
- Поднимание и опускание туловища лёжа на коврике, до угла 90 градусов.
- Наклон туловища вперёд стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке
- Работа в парах, выполнение силовых упражнений на руки, на ноги.
- Выполнение упражнений с гантелями.
- Упражнение на шведской стенке
- Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими скамейками
- Упражнение на развитие ловкости (ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке, введение баскетбольного мяча с обводкой стоек).
- Спортивные игры на развитие ловкости

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды предметных, метапредметных, личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>58</b>	ЛР 3, 11, 12 МР 1, 2, 7 ПР 1-5
	Бег на средние и длинные дистанции; бег на короткие дистанции; метание теннисного мяча; прыжки в длину с места; прыжки в высоту; беговые эстафеты и упражнения.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	56	
	Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование	4	
	Разминка, бег на короткие дистанции.	4	

	Разминка, отработка старта при беге на короткие дистанции	4	
	Разминка, бег на короткие дистанции на время по нормативам.	4	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	Разминка. Бег на длинные дистанции. Отработка старта.	4	
	Бег на длинные дистанции, отработка нормативов.	4	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	Метание теннисного мяча.	4	
	Прыжки в длину с места, отработка техники.	4	
	Прыжки в длину с разбега, отработка нормативов.	4	
	Прыжки в высоту. Освоение различных техник прыжков высоту.	4	
	Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке.	4	
	Беговые эстафеты.	4	
	Беговые эстафеты с предметами.	4	
	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>56</b>	ЛР 3, 11, 12 МР 1, 2, 7 ПР 1-5
	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития силы мышц живота; упражнения для развития гибкости и координационных способностей; комплексное развитие физических качеств	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>54</b>	
	Выполнение упражнений для развития силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине	4	
	Поднимание и опускание туловища лёжа на коврике, до угла 90 градусов.	4	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	Наклон туловища вперёд стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	4	
	Работа в парах, выполнение силовых упражнений на руки, на ноги.	4	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	Выполнение упражнений с гантелями.	4	
	Упражнение на шведской стенке	4	
	Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими скамейками	4	
	Упражнение на развитие ловкости (ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке, введение баскетбольного мяча с обводкой стоек).	4	
	Спортивные игры на развитие ловкости	16	
	<b>Промежуточная аттестация 1 семестр (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация 2 семестр (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>		
<b>Промежуточная аттестация 3 семестр (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>		
<b>Всего:</b>	<b>118</b>		

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

специальный спортивный объект: спортивный зал со специальным оборудованием

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

4.2.1. Печатные издания

4.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Андрияшина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрияшина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5\_19. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/363514/reading> - Текст: электронный.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Гаврилов, В. И. Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие / В. И. Гаврилов, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 98 с. — ISBN 978-5-7937-1634-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/102487.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4.2.3. Дополнительные источники

1. Сайт «Методология ОЛИМП БОГОВ» [Электронный ресурс]. URL: <https://fizkult-ura.ru/>

#### 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Личностные</b> готовность к служению Отечеству, его защите принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков бережное, ответственное и компетентное отношение к	Фронтальная беседа, устный опрос Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов, практические задания дифференцированного зачета.



<p>физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	
<p><b>Метапредметные</b></p> <p>умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов,</p> <p>практические задания дифференцированного зачета.</p>
<p><b>Предметные</b></p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов,</p> <p>практические задания дифференцированного зачета.</p>