

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 учебной дисциплины**

**ОГСЭ.05**

**Физическая культура**

Код, наименование  
специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

Квалификация  
выпускника Дизайнер

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

**Санкт-Петербург  
2022 г.**

Рабочая программа составлена 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  
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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо 08.02 основы здорового образа жизни; Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )	140
Самостоятельная работа	10
<b>Промежуточная аттестация</b>	
4 семестр – <i>контрольная работа</i>	2
5 семестр – <i>контрольная работа</i>	2
6 семестр - <i>дифференцированный зачет</i>	2

### 2.2. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
			Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
<b>Тема № 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	4		
	<b>В том числе практических занятий</b>	14		
	Практическое занятие №1 Обучение технике низкого старта.	2		
	Практическое занятие № 2 Стартовый разгон.	4		
	Практическое занятие № 3 Бег на короткие дистанции.	4		
	Практическое занятие № 4	2		

	Повторить технику низкого старта.			
	Практическое занятие № 5 Техника бега по дистанции. <b>Текущий контроль</b> (устный опрос)	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2		
<b>Тема № 2.</b> <b>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<b>В том числе практических занятий</b>	18		
	Практическое занятие № 6 Общеразвивающие упражнения.	2		
	Практическое занятие № 7 Упражнения в паре с партнером.	1		
	Практическое занятие № 8 Упражнения с гантелями.	2		
	Практическое занятие № 9 Упражнения с набивными мячами.	1		
	Практическое занятие № 10 Упражнения для профилактики профессиональных	2		

	заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).			
	Практическое занятие № 11 Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. <b>Текущий контроль</b> (устный опрос)	2		
	Практическое занятие № 12 Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2		
	Практическое занятие № 13 Развитие силовой выносливости.	1		
	Практическое занятие № 14 Комплекс силовых упражнений.	2		
	Практическое занятие № 15 Выполнение ОРУ. <b>Текущий контроль</b> (тестирование)	2		
	Практическое занятие № 16 Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Гимнастика. Упражнения индивидуальные и в паре. Упражнения с предметами. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	2		
<b>Тема № 3. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	30	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02
	<b>В том числе практических занятий</b>	28		
	Практическое занятие № 17.	14		

	Способы передвижений с мячом, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы. <b>Текущий контроль</b> (устный опрос)			Зо 08.03
	Практическое занятие № 18. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. <b>Текущий контроль</b> (тестирование)	14		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	2		
<b>Тема 4. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	19	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<b>В том числе практических занятий</b>	18		
	Практическая работа № 19. Бег на средние дистанции	2		
	Практическая работа № 20. Метание мяча	2		
	Практическая работа № 21. Прыжки в длину с места.	2		

	Практическая работа № 22. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток. <b>Текущий контроль</b> ( <i>устный опрос</i> )	4		
	Практическая работа № 23. Выполнить упражнения на развитие гибкости, координационных способностей	2		
	Практическая работа № 24. Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырёхкратное исполнение подряд. <b>Текущий контроль</b> ( <i>тестирование</i> )	6		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Лёгкая атлетика Бег на средние дистанции, метание мяча, прыжки в длину с места.	1		
<b>Тема №5. Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	29	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<b>В том числе практических занятий</b>	28		
	Практическое занятие № 25. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2		
	Практическое занятие № 26. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	4		
	Практическое занятие № 27. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы	4		

	брюшного пресса.			
	Практическое занятие № 28. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. <b>Текущий контроль</b> (устный опрос)	6		
	Практическое занятие № 29. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4		
	Практическое занятие № 30 Обучение развитию общей и силовой выносливости. <b>Текущий контроль</b> (тестирование)	8		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1		
<b>Тема 6. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	36	ОК 08	Уо 08.01
	<b>В том числе практических занятий</b>	34		Уо 08.02
	Практическое занятие № 31. Удар по летящему мячу средней частью подъема	10		Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03

	ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. <b>Текущий контроль</b> <i>(устный опрос)</i>			
	Практическое занятие № 32. Баскетбол. Отработка приемов, тактика нападения, тактика защиты. <b>Текущий контроль</b> <i>(устный опрос)</i>	10		
	Практическое занятие № 33. Отработка приемов игры. <b>Текущий контроль</b> <i>(устный опрос)</i>	14		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Правила и техника безопасности игры. Баскетбол. Приемы, тактика нападения, тактика защиты. Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2		
	<b>Промежуточная аттестация 4 семестр</b> <i>(контрольная работа)</i>	2		
	<b>Промежуточная аттестация 5 семестр</b> <i>(контрольная работа)</i>	2		
	<b>Промежуточная аттестация 6 семестр</b> <i>(дифференцированный зачет)</i>	2		
	<b>Всего</b>	<b>228</b>		

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующий специальный спортивный объект:**

спортивный зал со спортивным оборудованием;  
технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением;  
многофункциональный принтер; музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

а) основная учебная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.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. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.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. 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

3. 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

в) учебно-методическая литература

1. Никулина Л. Б. Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: учебное пособие / Никулина Л. Б., Храпов В. И., Трушина Т. Л., Никулин И. В. — СПб.: СПбГУПТД, 2019.— 169 с.— Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_ext\\_inf\\_publish.php?id=201999](http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201999), по паролю.

2. Физическая культура. Контрольные нормативы [Электронный ресурс]: методические указания / Сост. Терехов Б. Н., Пирожок Н. М. — СПб.: СПбГУПТД, 2018.— 27 с.— Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_ext\\_inf\\_publish.php?id=201882](http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201882), по паролю.

### 3.2.3. Дополнительные источники.

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения	Обучающийся описывает правильное выполнение движения или отдельных его элементов, описывает суть движения, его назначение, и объясняет, как оно выполняется в нестандартных условиях; может определить ошибки, допущенные другим учеником.	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы Устный опрос; Тестирование;  Контрольная работа дифференцированный зачет
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:  использовать физкультурно-	Обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок,	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом

<p>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 специальности</p>	<p>легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>выполнения практической работы Устный опрос; Тестирование;  Контрольная работа дифференцированный зачет</p>
---	--	--