

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  
«29» \_\_\_\_\_ июня \_\_\_\_\_ 2021 г

## Рабочая программа дисциплины

**ОГСЭ.05.01**

**Физическая культура**

Учебный план: \_\_\_\_\_ 21-02-1-38 ДК

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

Квалификация выпускника Дизайнер

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Форма обучения: Очная

### План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	<b>По плану</b>	<b>180</b>	
	<b>С преподавателем</b>	<b>180</b>	
	Лекции, уроки	4	
	Практические занятия, семинары	176	
	Консультации		
	<b>Промежуточная аттестация</b>		
	Курсовой проект (работа)		
<b>Самостоятельная работа</b>			
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Дифференцированный зачет	3,4,5,6,7,8	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Санкт-Петербург  
2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **«Дизайн (по отраслям)»**, утверждённым приказом Министерства образования и науки России от **23.11.2020 г. № 658**

Составитель(и): Пуртова А.Н.  
(Ф.И.О., подпись)

Председатель цикловой  
комиссии: Шаповалов К.В.  
(Ф.И.О., подпись)

**СОГЛАСОВАНИЕ:**

Директор колледжа,  
реализующего  
образовательную программу: Вершигора А.В.  
(Ф.И.О., подпись)

Методический отдел: Ястребова С.А.  
(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)

## 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 ОГСЭ.05.01 «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

ОК	Умения	Знания
ОК 08.	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 специальности	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	164
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	12

## 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	
1	2	3	4	
<b>Тема № 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 08.	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	<b>4</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>		
	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 Повторить технику низкого старта.	2		
	Практическое занятие № 5 Техника бега по дистанции.	2		
<b>Текущий контроль</b>				
<b>Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>		
	Гимнастика. Упражнения индивидуальные и в паре. Упражнения с предметами. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний			
	<b>В том числе практических занятий</b>			<b>20</b>
	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 заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	Практическое занятие № 11 Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. <b>Текущий контроль</b>	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>	2	
	Практическое занятие № 16 Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	
	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>38</b>	
<b>Тема № 3. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	ОК 08.
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>34</b>	
	Практическое занятие № 17. Способы передвижений с мячом, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы.	14	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	Практическое занятие № 18. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу	14	

	двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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>	2	
	<b>Промежуточная аттестация</b> (дифференцированный зачет)	2	
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 4. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК 08.
	Лёгкая атлетика  Бег на средние дистанции, метание мяча, прыжки в длину с места.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>22</b>	
	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.	2	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	Практическая работа № 23. Выполнить упражнения на развитие гибкости, координационных способностей	4	
	Практическая работа № 24. Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация</b> (контрольная работа)	<b>2</b>	
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>22</b>		
<b>Тема №5. Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	<b>36</b>	ОК 08

	3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. 4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. 5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>36</b>	
	Практическое занятие № 25. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	6	
	Практическое занятие № 26. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	4	
	Практическое занятие № 27. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4	
	Практическое занятие № 28. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	6	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	Практическое занятие № 29. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	
	Практическое занятие № 30 Обучение развитию общей и силовой выносливости.	6	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация</b> (дифференцированный зачет)	<b>2</b>	
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 6. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.  Баскетбол. Приемы, тактика нападения, тактика защиты.	<b>30</b>	ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>	
	Практическое занятие № 31. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика	14	

	нападения.		
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	Практическое занятие № 32. Баскетбол. Отработка приемов, тактика нападения, тактика защиты.	10	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация</b> (дифференцированный зачет)	2	
	<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 6. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 08.
	Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие № 33. Отработка приемов игры.	14	
	<b>Текущий контроль</b>	4	
	<b>Промежуточная аттестация</b> (дифференцированный зачет)	2	
<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>20</b>	
<b>Всего:</b>		<b>180</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 Microsoft Windows 10 Pro; Office Standart 2016;

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. Джалилов П. Б. Физическая культура. Биохимические основы спортивной работоспособности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Джалилов П. Б., Гусельникова Е. В., Стогова Е. А. — СПб.: СПбГУПТД, 2018.— 132 с.— Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_ext\\_inf\\_publish.php?id=2018173](http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=2018173), по паролю.
2. 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.
3. 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
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b></i></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 специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p><b>На отлично</b> Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность 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. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p><b>На хорошо</b> Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, , легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, но были допущены не более двух незначительных ошибок. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p><b>На удовлетворительно</b> Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p><b>Не удовлетворительно</b> Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b></i></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами</p>	<p><b>На отлично</b> Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

профилактики характерными специальности	перенапряжения для данной	условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.	
		<p><b>На хорошо</b> Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, , легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, но были допущены не более двух незначительных ошибок. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p>	
		<p><b>На удовлетворительно</b> Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p>	
		<p><b>Не удовлетворительно</b> Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p>	