

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

## Рабочая программа дисциплины

**ОГСЭ.05**

**Физическая культура / Физическая культура (адаптационная)  
физическая культура**

Учебный план: №23-02-1-38 РГ

Код, наименование  
специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), Рекламная графика

Квалификация выпускника дизайнер

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Форма обучения: Очная

### План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	<b>Трудоемкость учебной дисциплины</b>	<b>180</b>	
	<b>Из них аудиторной нагрузки</b>	<b>180</b>	
	Лекции, уроки	4	
	Практические занятия	176	
	Консультации		
	<b>Промежуточная аттестация</b>		
	Курсовой проект (работа)		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Зачет	3,4,5,6,7,8	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Санкт-Петербург  
2024

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**, утверждённым приказом Минпросвещения России от **05.05.2022 N 308 (ред. от 03.07.2024)**

Составитель(и): Насыров Д.Р.

Председатель цикловой  
комиссии: Егунова И.Г.

**СОГЛАСОВАНИЕ:**

Директор колледжа,  
реализующего  
образовательную программу: Вершигора А.В.

Методический отдел: Ястребова С.А.

## 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

### ОГСЭ.05 «Физическая культура»

#### 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 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 8.

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	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 ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Тематический план 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>36</b>	ОК 08
	Правила техники безопасности при занятии физической культурой.  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>34</b>	
	Практическое занятие  Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт,	2	

	стартовый разгон, финиширование. Обучение технике низкого старта.		
	Практическое занятие Стартовый разгон.	2	
	Практическое занятие Бег на короткие дистанции. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	4	
	Практическое занятие Повторение техники низкого старта.	2	
	Практическое занятие Техника бега по дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	4	
	Практическое занятие Бег 500 и 1000 метров	2	
	Практическое занятие Бег по пересечённой местности до 3 км <b>Текущий контроль (сдача нормативов)</b>	4	
	Практическое занятие Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. <b>Текущий контроль (сдача нормативов)</b>	4	
	Практическое занятие Техника метания гранаты	2	
	Практическое занятие Упражнения для верхнего плечевого пояса	2	
	Практическое занятие Метание гранаты на дальность <b>Текущий контроль (сдача нормативов)</b>	4	
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>2</b>	

<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>38</b>	
<b>Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК 08
	Гимнастика. Упражнения индивидуальные и в паре. Упражнения с предметами. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>32</b>	
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения.	2	
	Практическое занятие Упражнения в паре с партнером.	2	
	Практическое занятие Упражнения с гантелями.	2	
	Практическое занятие Упражнения с набивными мячами. <b>Текущий контроль (сдача нормативов)</b>	4	
	Практическое занятие 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 Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	Практическое занятие Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. <b>Текущий контроль (сдача нормативов)</b>	4	
	Практическое занятие Развитие силовой выносливости.	2	
	Практическое занятие Выполнение ОРУ.	2	
	Практическое занятие	4	

	Комплекс ОРУ с набивными мячами. <b>Текущий контроль (сдача нормативов)</b>		
	Практическое занятие Развитие мышц брюшного пресса. Упражнения для силы мышц брюшного пресса	2	
	Практическое занятие Развитие силы мышц ног. Прыжки на скакалке, приседания <b>Текущий контроль (сдача нормативов)</b>	4	
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>34</b>	
<b>Тема № 3. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</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>28</b>	
	Практическое занятие Игра в волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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> (устный опрос, сдача нормативов)	14	
	Практическое занятие Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. <b>Текущий контроль</b> (устный опрос, сдача нормативов)	14	
<b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>30</b>	

<b>Тема 4. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	ОК 08
	Лёгкая атлетика Бег на средние дистанции, метание мяча, прыжки в длину с места.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>34</b>	
	Практическое занятие Лёгкая атлетика. Составление структуры техники спортивной ходьбы, прыжка в длину способом согнув ноги, метание мяча, прыжков в длину с места <b>Текущий контроль (устный опрос)</b>	8	
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения	2	
	Практическое занятие Техника попеременных ходов	2	
	Практическое занятие Техника одновременных ходов	2	
	Практическое занятие Бег на средние дистанции	4	
	Практическое занятие Метание мяча	2	
	Практическое занятие Прыжки в длину с места.	2	
	Практическое занятие Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток. <b>Текущий контроль (сдача нормативов)</b>	4	
	Практическое занятие Выполнение упражнений на развитие гибкости, координационных способностей	4	
	Практическое занятие Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение	4	

	подряд. <b>Текущий контроль (сдача нормативов)</b>		
<b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Тема №5. Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 08
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		
	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>20</b>	
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2		
Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2		
Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2		
<b>Текущий контроль (устный опрос)</b>			
Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2		
Практическое занятие Обучение развитию общей и силовой выносливости.	4		

	<b>Текущий контроль</b> (сдача нормативов)		
	Практическое занятие Отработка приемов специальных физических упражнений.	6	
<b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 6. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 08
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Баскетбол. Приемы, тактика нападения, тактика защиты.		
	Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	Практическое занятие № 15. 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 нападения.	6	
	<b>Текущий контроль</b> (устный опрос)		
Практическое занятие № 16. Баскетбол. Отработка приемов, тактика нападения, тактика защиты.	4		
<b>Текущий контроль</b> (сдача нормативов)			
Практическое занятие № 17. Отработка приемов игры в волейбол	4		
Практическое занятие № 18. Отработка приемов, тактика нападения, тактика защиты.	4		
<b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>		<b>2</b>	
<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 следующие специальные помещения:**

- спортивный зал с соответствующим оборудованием:
- Баскетбольное и волейбольное оборудование (мячи, сетки, кольца);
- Снаряды для легкой атлетики;
- Оборудование для эстафет.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Печатные издания**

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

а) основная учебная литература

1. Лях В. И. Физическая культура : базовый уровень. Учебник СПО. / В.И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 287 с. - ISBN 978-5-09-114122-1. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/394680/reading> - Текст: электронный.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

б) дополнительная учебная литература

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Шеенко Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/389961/reading> - Текст: электронный.

в) учебно-методическая литература

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура : учебно-методическое пособие— (Среднее профессиональное образование). / Ю.С. Филиппова. - Москва : Инфра-М, 2021. - 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/391603/reading> - Текст: электронный.
2. Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер.. Учебник / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - Москва : Флинта, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/352478/reading> - Текст: электронный.

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Образовательный портал, содержащий материалы практически всем школьным дисциплинам [Электронный ресурс]. URL: <https://nauka.club/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [сайт]. — URL: <http://school-collection.edu.ru/>

#### 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> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса и практические умения освоены полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. Все нормативы сданы на высокие показатели</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса и практические умения освоены полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, Нормативы сданы на хорошие показатели.</p> <p>«Удовлетворительно» -</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (устного опроса, практических заданий)</p> <p>Текущий контроль:</p> <p>Устный опрос</p> <p>Приём нормативов:</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>теоретическое содержание курса и практические умения освоены частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. Нормативы сданы на удовлетворительные показатели</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса и практические умения не освоено, Нормативы не сданы.</p>	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники базовых элементов,</p> <p>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>ППФП с элементами гимнастики</p>