

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 (адаптивная)**

Учебный план: № 24-02-1-24

Код, наименование  
специальности 54.02.04 Реставрация

Квалификация выпускника Художник-реставратор

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>284</b>	
	<b>Из них аудиторной нагрузки</b>	<b>142</b>	
	Лекции, уроки	4	
	Практические занятия	138	
	Консультации		
	<b>Промежуточная аттестация</b>		
	Курсовой проект (работа)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>142</b>	
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Зачет	3,4,5,6	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Санкт-Петербург  
2024

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **54.02.04 Реставрация**, утверждённого приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1392 (ред. от 01.09.2022)

Составитель(и): Стогова Е.А.  
(Ф.И.О., подпись)

Председатель цикловой  
комиссии: Егунова И.Г.  
(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 .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8

# 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 учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.04 Реставрация.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 54.02.04 Реставрация. 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	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. 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
Тема № 1 Вводное занятие	<b>Содержание</b>	2	ОК 08
	Цели и задачи дисциплины. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни	2	
Тема № 2 Легкая атлетика	<b>Содержание</b>	28	ОК 08
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут		

	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления Практика судейства		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>28</b>	
	Практическое занятие Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
	Практическое занятие Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6	
	Практическое занятие Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
	Практическое занятие <b>Текущий контроль</b> (Прием контрольных нормативов)	2	
	Практическое занятие Упражнения для развития силовых способностей: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине	8	
	Практическое занятие <b>Текущий контроль</b> (Прием контрольных нормативов)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития силы мышц живота	<b>32</b>	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>64</b>	
<b>Тема 3. Общая физическая подготовка (Основной вариант)</b>	<b>Содержание</b>	<b>40</b>	ОК 08
	Упражнения для развития силовых способностей, общей и специальной выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>38</b>	
	Практическое занятие Поднимание и опускание туловища, лёжа на коврике, до угла 90 градусов, количество раз за одну минуту.	6	
	Практическое занятие Наклон туловища вперёд стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	4	
	Практическое занятие Метание теннисного мяча в цель – баскетбольные щиты с разметкой, количество очков из 10 попыток.	8	
	<b>Текущий контроль</b> (Прием контрольных нормативов, рефераты)	2	
	Практическое занятие Волейбол. Изучение техники подач и тренировка. Кол-во подач через сетку. Тактика нападения и защиты; эстафеты с б/б мячами; ведение б/б мяча вокруг в/б площадки	16	
	<b>Текущий контроль</b> (Прием контрольных	2	

	нормативов)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Спортивные игры Волейбол: техника перемещений, подач, передач, нападающих ударов, приемов, блоков; основные тактические приемы, тактика нападения и защита	42	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Итого за 4 семестр</b>		84	
<b>Тема 4. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	24	ОК 08
	Метание теннисного мяча на дальность; прыжки в длину с места; бег на средние дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	24	
	Практическое занятие Метание теннисного мяча на дальность; прыжки в длину с места; бег на средние дистанции	10	
	Текущий контроль (Прием контрольных нормативов)	2	
	Практическое занятие Челночный бег - 3x10 метров	4	
	Практическое занятие Выполнить упражнение для развития силовых способностей плечевого пояса и разных групп мышц	4	
	Практическое занятие Выполнить прыжки со скакалкой количество раз за 30 секунд	2	
	Текущий контроль (Прием контрольных нормативов)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения; упражнения для развития быстроты и координационных способностей; упражнения для развития выносливости, упражнения для развития силовых способностей. Составление комплекса гимнастических или общеразвивающих упражнений	26	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Итого за 5 семестр</b>		52	
	<b>Содержание</b>	40	
<b>Тема 5. Спортивные игры «Баскетбол»</b>	Баскетбол: способы передвижений с мячом, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы.		ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	40	
	Практическое занятие Выполнение передач мяча – специальные упражнения	4	
	Практическое занятие Выполнение ведения мяча – специальные упражнения	4	
	Практическое занятие Выполнение бросков баскетбольного мяча в корзину - специальные упражнения	4	
	Практическое занятие Выполнение технических и тактических игровых приёмов	4	
	Практическое занятие Двусторонняя игра	2	
	Текущий контроль (Прием контрольных нормативов)	2	

Практическое занятие Выполнение специальных упражнений по изучению техники подач, передач, приёмов мяча, нападающих ударов, блоков	8	
Практическое занятие Выполнение специальных упражнений по изучению тактики игры	8	
Практическое занятие Двусторонняя игра	2	
Текущий контроль (Прием контрольных нормативов)	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Спортивные игры «Волейбол» способы передвижений с мячом, передачи, подачи, приёмы, нападающие удары, блоки, основные тактические приемы	42	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>84</b>	
<b>ВСЕГО по дисциплине</b>	<b>284</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

##### Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

раздевалки; тренерская, кладовая;

технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением Microsoft Windows 10Pro, Office Standart 2016

Спортивный инвентарь:

для обеспечения занятий по спортивным играм;

для обеспечения занятий по физической подготовке;

для занятий с элементами фитнеса и гимнастики;

для занятий по легкой атлетике, многоборью ГТО;

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 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. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. 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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

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

#### в) учебно-методическая литература

1. 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.
2. 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

#### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Электронно-библиотечная система «Айбукс» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ibooks.ru>
2. Электронная библиотека учебных изданий СПбГУПТД [Электронный ресурс]. URL: <http://publish.sutd.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Экспертное наблюдение за выполнением практических упражнений</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Дифференцированный зачет</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</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы,</p>	<p>Экспертное наблюдение за выполнением практических упражнений</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Дифференцированный зачет</p>



приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
---	--	--