

**ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ**

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор,  
проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

## Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.05

**Физическая культура**

Учебный план: № 25-02-1-38

Код, наименование  
специальности,

направленность: 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
Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	<b>Трудоемкость учебной дисциплины</b>	<b>66</b>	
	<b>Из них аудиторной нагрузки</b>	<b>66</b>	
	Лекции, уроки		
	Практические занятия	64	
	Консультации	2	
	<b>Промежуточная аттестация</b>		
	Курсовой проект (работа)		
<b>Самостоятельная работа</b>			
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Зачет	3,4	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Санкт-Петербург  
2025

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): Стогова Е.А.  
(Ф.И.О)

Председатель цикловой  
комиссии: Егунова И.Г.  
(Ф.И.О)

## СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа: Вершигора А.В.  
(Ф.И.О.)

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

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы (ОП).  
Дисциплина обеспечивает формирование общих (ОК) компетенций: ОК.08.

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

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающегося следующих компетенций на базе полученных знаний и умений

Код и формулировка ОК, ПК	Знания	Умения
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья при данной специальности.	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
	Средства профилактики перенапряжения	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

### 2.1. Тематический план и содержание дисциплины:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания</b>		
Тема № 1. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>
	1. Кроссовая подготовка, бег на средние и длинные дистанции.	
	2. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, челночный бег.	
	3. Техника метаний	
	4. Техника прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>14</b>
	1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	2
	2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на короткие дистанции. Техника бега по дистанции.	2
3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Челночный бег 3x10 м	2	
4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Эстафетный бег.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Беговые эстафеты с предметами.	2
	6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Метание теннисного мяча на дальность.	2
	7. Практическое занятие. <i>Тема</i> Прыжки в длину с места.	2
<b>Текущий контроль по разделу 1 тема № 1 – индивидуальный или групповой опрос</b>		
Тема № 2 <b>Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	1. Гимнастика. Строевые упражнения.	
	2. Упражнения для развития силовых способностей, общей и специальной выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.	
	3. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>12</b>
	1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Общеразвивающие упражнения. Построения, перестроения, размыкания, смыкания.	2
	2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развития мышц брюшного пресса	2
	3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развития мышц рук.	2
	4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения с набивными мячами.	2
	5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развитие силовой выносливости.	2
6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	
<b>Текущий контроль по разделу 1 тема № 2 - выполнение контрольных упражнений</b>		
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>2</b>
<b>Всего в 3 семестре:</b>		<b>28</b>
<b>Раздел № 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>		
Тема № 3. <b>Специальная физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	1. Специальные физические упражнения для укрепления разных групп мышц	
	2. Упражнения для развития гибкости	
	3. Специальные физические упражнения, для развития координационных способностей.	
	4. Комплексное развитие основных физических качеств	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>
	1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	2
	2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	2
	3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	2
4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Развитие общей и силовой выносливости.	2
<b>Текущий контроль по разделу 2 тема № 3 – индивидуальный или групповой опрос</b>		
Тема № 4. Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>
	1. Баскетбол. Способы передвижений с мячом в баскетболе, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы.	
	2. Волейбол. Способы передвижений с мячом, передачи, подачи, приемы, нападающие удары, блоки.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>14</b>
	1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение ведения мяча – специальные упражнения.	2
	2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение передач мяча – специальные упражнения.	2
	3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение бросков баскетбольного мяча в кольцо - специальные упражнения.	2
	4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение технических и тактических игровых приемов.	2
	5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Учебная игра.	2
	6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Волейбол. Выполнение верхних и нижних передач.	2
7. Практическое занятие. <i>Тема</i> Учебная игра в волейбол.	2	
<b>Текущий контроль по разделу 2 тема № 4 – выполнение контрольных упражнений</b>		
Тема № 5. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	1. Бег на средние и длинные дистанции	
	2. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>
	1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на средние дистанции (400 м)	2
	2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег по дистанции 800 м.	2
4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на длинные дистанции	2	
5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Выполнение легкоатлетических нормативов комплекса ВФСК «ГТО»	2	
<b>Консультация</b>		<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация (контрольная работа)</b>		<b>2</b>
<b>Всего в 4 семестре:</b>		<b>38</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>66</b>

2.2 Курсовое проектирование. Не предусмотрено

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

#### 3.1. Для реализации программы 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 дисциплины

##### 3.2.1 Учебная литература

###### а) основная

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. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

###### б) дополнительная

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. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 3.2.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, в т. ч. электронные образовательные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks URL: <https://www.iprbookshop.ru>.
2. Электронно-библиотечная система «Айбукс» URL: <https://www.ibooks.ru/>
3. ЭБС СПбГУПТД URL: <http://publish.sutd.ru/>

### 4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Наименование оценочных средств ПА
Отлично	Обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, выполнил контрольные нормативы на оценку «отлично»	Контрольные нормативы; Вопросы для индивидуального или группового опроса
Хорошо	Обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных	

	неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, выполнил контрольные нормативы на оценку «хорошо»	
Удовлетворительно	Обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий, выполнил контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»	
Неудовлетворительно	Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, не выполнил контрольные нормативы.	
Зачтено	Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела, владеет правилами в различных видах спорта, выполнил все контрольные нормативы. Владеет терминологией, демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности. Способен самостоятельно оборудовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд) и применить в конкретных условиях. Своевременно выполнил все требования текущего контроля.	
Не зачтено	Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Допускает значительные ошибки при выполнении отдельных игровых упражнений. Слабо владеет понятийным аппаратом, допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений конкретной двигательной способности. Обучающийся самостоятельно не может организовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд). Не выполнил все контрольные нормативы.	