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)

Подлинник электронного документа, подписанного ЭЦП, хранится в системе электронного документооборота
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»
Сертификат 03 37 82 ac 95 ff b3 99 40 18 ea 3c 01 9f 6f c8
Владелец Рудин Александр Евгеньевич, первый проректор
Действителен с 17 июля 2026 г. по 17 октября 2027

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.05 **Физическая культура**

Учебный план: № 26-02-1-38

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)	**Трудоемкость учебной дисциплины**	**66**	
	Из них аудиторной нагрузки	**64**	
	Лекции, уроки		
	Практические занятия	64	
	Промежуточная аттестация		
	Курсовой проект (работа)		
	Самостоятельная работа	**2**	
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Зачет	3,4	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Санкт-Петербург
2026

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части 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
Раздел 1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания		
Тема № 1. **Легкая атлетика.**	**Содержание учебного материала**	**14**
	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».	
	В том числе, практических занятий	**14**
	1. Практическое занятие. *Тема* Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	2
	2. Практическое занятие. *Тема* Бег на короткие дистанции. Техника бега по дистанции.	2
	3. Практическое занятие. *Тема* Челночный бег 3х10 м	2
	4. Практическое занятие. *Тема* Эстафетный бег.	2
	5. Практическое занятие. *Тема* Беговые эстафеты с предметами.	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Текущий контроль по разделу 2 тема № 3 – индивидуальный или групповой опрос		
Тема № 4. **Спортивные игры.**	**Содержание учебного материала**	**14**
	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.	
	В том числе, практических занятий	**14**
	1. Практическое занятие. *Тема* Баскетбол. Выполнение ведения мяча – специальные упражнения.	2
	2. Практическое занятие. *Тема* Баскетбол. Выполнение передач мяча – специальные упражнения.	2
	3. Практическое занятие. *Тема* Баскетбол. Выполнение бросков баскетбольного мяча в кольцо - специальные упражнения.	2
	4. Практическое занятие. *Тема* Баскетбол. Выполнение технических и тактических игровых приемов.	2
	5. Практическое занятие. *Тема* Баскетбол. Учебная игра.	2
	6. Практическое занятие. *Тема* Волейбол. Выполнение верхних и нижних передач.	2
	7. Практическое занятие. *Тема* Учебная игра в волейбол.	2
Текущий контроль по разделу 2 тема № 4 – выполнение контрольных упражнений		
Тема № 5. **Лёгкая атлетика**	**Содержание учебного материала**	**12**
	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).	
	В том числе, практических занятий	**10**
	1. Практическое занятие. *Тема* Бег на средние дистанции (400 м)	2
	2. Практическое занятие. *Тема* Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	3. Практическое занятие. *Тема* Бег по дистанции 800 м.	2
	4. Практическое занятие. *Тема* Бег на длинные дистанции	2
	5. Практическое занятие. *Тема* Выполнение легкоатлетических нормативов комплекса ВФСК «ГТО»	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к контрольной работе.	**2**
	Промежуточная аттестация (контрольная работа)	**2**
	Всего во 4 семестре:	**38**
	ВСЕГО:	**66**

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 и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — 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. 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

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. 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.

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; Теоретические вопросы

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.	