

КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ, МОДЕЛИРОВАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.05

Физическая культура

Учебный план: №26-02-1-16

Код, наименование
специальности,

направленность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям), Веб-дизайн

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)		
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Самостоятельная работа	2	
	Экзамен		
	Зачет с оценкой	4	
	Контрольная работа		
	Зачет	3	

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): Голубева С.А.

(Ф.И.О)

Председатель цикловой
комиссии: Семенов Г.А.

(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа: Леонов С.А.

(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 относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла образовательной программы (ОП).

Дисциплина обеспечивает формирование общих компетенций (ОК).

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 08 «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; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	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 профессии / специальности; выполнять контрольные нормативы при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

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
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8
	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	
	В том числе, практических занятий	8
	Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов	2
Тема № 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	8
	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Упражнения силовой направленности. Упражнения направленной коррекции	
	В том числе, практических занятий	8
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2
	Практическое занятие № 6. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений направленной коррекции	2
	Практическое занятие № 7. Методика подбора упражнений силовой направленности Текущий контроль - контроль подбора комплекса общеразвивающих упражнений	4
Тема № 3. Волейбол	Содержание учебного материала	10
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; техника и тактика игры	
	В том числе, практических занятий	10
	Практическое занятие № 8. Техника нижней прямой подачи, техника передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, контрольный норматив	2
	Практическое занятие № 9. Практика игры и судейства. Правила игры	2
	Практическое занятие № 10. Методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки	2
	Практическое занятие № 11. Общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности Текущий контроль - выполнение нижней прямой подачи	4
Промежуточная аттестация - зачет		2
Всего в семестре		28
Тема № 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10
	Основы техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений,	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	остановок). Комплексы упражнений по ОФП. Основы техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Простейшие правила игры	
	В том числе, практических занятий	10
	Практическое занятие № 12. Основы техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановки). Комплексы упражнений по ОФП	2
	Практическое занятие № 13. Основы техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Специальные упражнения для самоподготовки	2
	Практическое занятие № 14. Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Простейшие правила игры	2
	Практическое занятие № 15. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног) ОФП: упражнения на гибкость	2
	Практическое занятие № 16. Игра по упрощенным правилам баскетбола ОФП: упражнения силовой направленности Текущий контроль – контрольный норматив по ведению мяча	2
Тема 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	10
	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), Поддачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. Атакующие удары. Основы методики судейства. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Правила игры, игра по упрощенным правилам, одиночные, парные игры. ОФП: упражнения для развития гибкости и силовой направленности	
	В том числе, практических занятий	10
	Практическое занятие № 17. Основы техники: хват ракетки, подача, приём снизу и сверху	2
	Практическое занятие № 18. Отработка подач. Атакующие удары	2
	Практическое занятие № 19. Игровая практика	2
	Практическое занятие № 20. Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	Практическое занятие № 21. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. ОФП Текущий контроль - контрольный норматив по подачам	2
Тема 6. Многоборье ГТО	Содержание учебного материала	16
	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), метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив Стрельба из пневматической винтовки. Тренировка нормативов ГТО	
	В том числе, практических занятий	14
	Практическое занятие № 22. Основы техники бега на 100 м Техника низкого старта и стартового ускорения	2
	Практическое занятие № 23. Метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив	4
	Практическое занятие № 24. Бег на длинные дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов	2
	Практическое занятие № 25. Нормативы по силовой подготовке	2
	Практическое занятие № 26. Тренировка нормативов ГТО. Текущий контроль – контрольные нормативы ГТО	4
	Самостоятельная работа обучающихся – сдача контрольных нормативов	2
Промежуточная аттестация – зачет с оценкой		2
Всего в 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:

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. Информационное обеспечение реализации программы дисциплины

3.2.1. Печатные издания

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>

б) дополнительная учебная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 122 с.— IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html>— Режим доступа: для авторизир. пользователей
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. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Наименование оценочных средств ПА
Отлично	Правильное, свободное и точное выполнение двигательных действий (упражнений) в надлежащем темпе. Показывает высокий уровень развития физических качеств, успешная сдача или подтверждение всех требуемых нормативов для своего возраста. Регулярное посещение занятий (желательно 100% посещаемости), стойкая мотивация к занятиям, активное участие в спортивных мероприятиях. Участие в спортивных секциях, наличие спортивных разрядов или успехов на соревнованиях любого уровня. Владение навыками самостоятельных занятий (оздоровительной или корригирующей гимнастики), выполнение всех теоретических заданий преподавателя	Теоретические вопросы Контрольные нормативы
Хорошо	Правильное выполнение упражнений, но с некоторой скованностью движений. Средний уровень развития физических качеств, успешная сдача или подтверждение 80% требуемых нормативов. Регулярное посещение занятий, мотивация к занятиям, положительные изменения в физических возможностях. Выполнение теоретических заданий, владение навыками самостоятельных занятий, помощь в судействе или организации занятий	
Удовлетворительно	Выполнение упражнений с одной грубой или несколькими мелкими ошибками, что приводит к неуверенному или напряжённому выполнению. Низкий уровень физической подготовленности, частичное выполнение нормативов. Наличие пропусков занятий (не по болезни), незначительная мотивация, незначительные положительные изменения в физических возможностях.	

	Частичное выполнение теоретических заданий, владение базовыми навыками самостоятельных занятий	
Неудовлетворительно	Выполнение упражнений с грубыми ошибками. Низкий уровень физической подготовленности, частичное выполнение нормативов. Наличие пропусков занятий (более 70%)	

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Наименование оценочных средств ПА
Зачет	Регулярное посещение занятий (не менее 75–80% посещаемости). Выполнение основных требований. Соблюдение правил техники безопасности, выполнение базовых упражнений и нормативов, соответствующих уровню подготовки. Для освобождённых от практических занятий: успешная защита реферата или проекта по тематике, связанной с физической культурой или особенностями своего заболевания	Теоретические вопросы Контрольные нормативы
Незачет	Систематические пропуски занятий без уважительных причин. Отсутствие базовых знаний и навыков. Не освоение минимального объёма программы, неспособность выполнить базовые требования. Невыполнение нормативов. Неудачная попытка сдачи ключевых контрольных тестов и упражнений. Для освобождённых от практических занятий. Невыполнение письменных заданий (реферата, проекта) или их низкое качество	