

приложение 2.5
к ОПОП по специальности
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГЭ.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 профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04, 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 профессии/ специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	166
в т.ч. в форме практической подготовки	130
В т.ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	130
<i>Самостоятельная работа</i>	12
<i>Консультации</i>	12
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах			Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
		2к.	3к.	4к.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>			
Введение					
	Т.1 Инструктаж, входной контроль. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. (Раздел 1). Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажерах. (Раздел 4).	4	4	4	ОК 04, ОК 08
	Итого по разделу:	4	4	4	
Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения. ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м. ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции. ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м. ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м. ПР. 6 Техника прыжка в длину с места ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера ПР. 8 Обучение технике метания гранаты ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты ПР. 10 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м. ПР. 11 Метание гранаты. Бег 500-1000 метров. ПР. 12 Бег 100 м. Прыжок в длину с места.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ОК 04, ОК 08

	ПР. 13 Бег без учёта времени 3000(д), 5000(ю). ПР. 14 Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	2	2		
		1	2	2	
		21	24	18	
	Самостоятельная работа	2	2	2	
Итого по разделу:		23	26	20	

Раздел 2. Баскетбол.	ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	2	2	2	ОК 04, ОК 08
	ПР 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	2		2	
	ПР 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	2		2	
	ПР 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	2	2	
	ПР 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	1	2	2	
	ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	2		
	ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2	2		
		13	10	10	
	Самостоятельная работа	1	1	1	
Итого по разделу:		14	11	11	

. Раздел 3. Волейбол.	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2	2	ОК 04, ОК 08
	ПР 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2	2	2	
	ПР 3. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	2	2	2	
	ПР 4. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	2	2	2	

	ПР 5. Совершенствование нападающего удара и технических приемов. ПР 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство. ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападении. Учебная игра.	2	2	2	
		12	14	10	
	Самостоятельная работа	1	2	1	
	Итого по разделу:	13	16	11	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки. ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах. ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. ПР5. ОФП. Скакалочно - прыжковые упражнения. ПР 5. Троеборье: брюшной пресс. ПР 6. Троеборье: гибкость, сила. ПР 7. Троеборье: приседание.		2	2	ОК 04, ОК 08
		2		1	
		2			
		2	2		
			2		
			2		
			2		
		6	12	3	
	Самостоятельная работа	2	2	1	
	Итого по разделу:	8	14	4	
	Всего:	64	62	40	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал. Оснащение помещения приведено в приложении 7 к ОП СПО

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда колледжем выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

Основная:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст]: учебник/ В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - М.: КНОРУС, 2023. - 256 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-08271-3
3. Лях, В. И. Физическая культура [Текст]: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования/ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2024. - 288 с.: ил. - (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-114122-1
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

Дополнительная:

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17442-7. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560842>
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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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.</p>	<p>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 профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

