



ПОДОЛЬСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО "ПИТК"

_____ Д.А. Мухаметшина

18 марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Специальности: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

на базе среднего общего образования

Форма обучения: очная

Подольск, 2026

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 09 сентября 2023 г. №308).

Учебная программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общепрофессионального и профессионального циклов. Протокол № 2 от 16 марта 2026 г.

Разработчик: АНПОО «ПИТК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины
4. Условия реализации рабочей программы дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- 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;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- 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;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

обладать общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	176
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:	
практические занятия	172
лекционные занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачета 2й, 4й семестр, в форме дифференцированного зачета 6й семестр	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	2 курс	
	Теоретическая часть	
Тема 1. Основные понятия и термины физической культуры	ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально – биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4
Тема 2. Волейбол		22
	Практическая часть	
	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передач различными способами на месте, в прыжке.	2
	Совершенствование верхней прямой подачи и ее приема, двусторонняя игра.	4
	Совершенствование нападающего удара, двусторонняя игра.	4
	Одиночное блокирование, страховка у сетки, двусторонняя игра.	4
	Тактические действия в защите, взаимодействие игроков передней и задней линии, двусторонняя игра.	4
	Совершенствование технико-тактических элементов в учебной игре.	4
Тема 3. Баскетбол		12
	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча различными способами на месте.	2
	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции.	
	Передачи мяча различными способами на месте. Ведение мяча (на месте, в движении, с обводкой стоек).	2
	Бросок мяча в движении 1-й рукой от плеча.	
	Передачи мяча различными способами в движении - в парах, тройках, со сменой мест. Развитие скоростных качеств.	2
	Ведение мяча без зрительного контроля. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2
	Индивид, действия в защите (выбивание, накрывание, вырывание). Броски с дальней дистанции. Взаимодействия игроков в нападении через «заслон».	4

Тема 3. Лёгкая атлетика		16
	Инструктаж по ТБ. Финиш бега на различные дистанции. Развитие быстроты движений, скоростно-силовых качеств.	4
	Бег 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
	Метание гранаты на дальность. Бег до 1000 м	4
Тема 4. Футбол		14
	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения. Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема. Индивидуальные действия без мяча.	2
	Прыжковые упражнения. Удары по мячу головой. Групповые тактические действия в нападении.	4
	Выбрасывание мяча на дальность и точность. Групповые тактические действия в защите.	4
	Жонглирование мячом. Передачи мяча на месте и в движении.	2
	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Ведение мяча в среднем темпе по прямой.	2
	Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема. Индивидуальные действия без мяча.	2
Промежуточная аттестация в форме зачета		-
Всего:		68

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	3 курс	
	Практическая часть	
Тема 1. Волейбол		24
	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передач различными способами на месте, в прыжке.	4
	Совершенствование верхней прямой подачи и ее приема, двусторонняя игра.	4
	Совершенствование нападающего удара, двусторонняя игра.	4
	Одиночное блокирование, страховка у сетки, двусторонняя игра.	4

	Тактические действия в защите, взаимодействие игроков передней и задней линии, двусторонняя игра.	4
	Совершенствование технико-тактических элементов в учебной игре.	4
Тема 2. Баскетбол		20
	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции.	4
	Передачи мяча различными способами на месте. Ведение мяча (на месте, в движении, с обводкой стоек). Бросок мяча в движении 1-й рукой от плеча.	4
	Передачи мяча различными способами в движении - в парах, тройках, со сменой мест. Развитие скоростных качеств.	4
	Ведение мяча без зрительного контроля. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	4
	Индивид, действия в защите (выбивание, накрывание, вырывание). Броски с дальней дистанции. Взаимодействия игроков в нападении через «заслон».	4
Тема 3. Лёгкая атлетика		20
	Инструктаж по ТБ. Финиш бега на различные дистанции. Развитие быстроты движений, скоростно-силовых качеств.	4
	Бег 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств	6
	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	6
	Метание гранаты на дальность. Бег до 1000 м	4
Промежуточная аттестация в форме зачета		-
Всего:		64

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	4 курс	
	Практическая часть	
Тема 1. Волейбол		16
	Совершенствование передач различными способами на месте, в прыжке.	2
	Совершенствование верхней прямой подачи и ее приема, двусторонняя игра.	2
	Совершенствование нападающего удара, двусторонняя игра.	2

	Одиночное блокирование, страховка у сетки, двусторонняя игра.	2
	Тактические действия в защите, взаимодействие игроков передней и задней линии, двусторонняя игра.	2
	Совершенствование технико-тактических элементов в учебной игре.	6
Тема 2. Баскетбол		12
	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции.	2
	Передачи мяча различными способами на месте. Ведение мяча (на месте, в движении, с обводкой стоек). Бросок мяча в движении 1-й рукой от плеча.	2
	Передачи мяча различными способами в движении - в парах, тройках, со сменой мест. Развитие скоростных качеств.	2
	Ведение мяча без зрительного контроля. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2
	Индивидуальные действия в защите (выбивание, накрывание, вырывание). Броски с дальней дистанции. Взаимодействия игроков в нападении через «заслон».	4
		16
	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе. Финиш бега на различные дистанции. Развитие быстроты движений, скоростно-силовых качеств.	4
Тема 3. Лёгкая атлетика	Бег 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
	Метание гранаты на дальность. Бег до 1000 м	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-
Всего:		44

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и других видов учебной работы.

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляется в соответствии с Порядком организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Материалы, используемые для контроля результатов освоения по дисциплине, приводятся в Фонде оценочных средств по дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены: 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	Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей	Характеристики демонстрируемых умений: 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, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы Выполнение нормативов

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	---	--

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная учебная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-437146 Электронно-библиотечная система Znanium.com — Режим доступа к сайту: <http://znanium.com/>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 254 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Режим доступа www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-438771
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Режим доступа www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-438773
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Национальная электронная библиотека – Режим доступа к сайту: <http://нэб.рф/>
2. Электронно-библиотечная система Znanium.com – Режим доступа к сайту: <http://znanium.com/>

4.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены

- кабинет физической культуры и спорта;
- кабинет для самостоятельной работы студентов, с подключением к информационно- телекоммуникационной сети «Интернет»;
- кабинет общеобразовательных дисциплин;
- следующие специальные помещения: спортивный зал, оборудованные раздевалки;
- спортивное оборудование.