

Министерство образования и науки РТ
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

Казань, 2025

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 05 мая 2022 г. № 308 и с учетом примерной программы по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.22).

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

Разработчик:
Попова Оксана Петровна, преподаватель

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией
Протокол № 1 от «04 » 09 2025 г.
Председатель ПЦК Попова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – 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;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить соответствующие общие/профессиональные компетенции (ОК/ПК):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 160 часов, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем 160 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка обучающегося (всего)	160
Самостоятельная работа	
во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	156
лабораторные занятия	
в том числе практическая подготовка	
курсовый проект (работа)	
Консультации	
<i>Промежуточная аттестация форме <i>Дифференцированного зачета</i></i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
2 курс 3 семестр			32
Раздел 1. Легкая атлетика		6	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта.	2	2
	Бег 60м на результат Совершенствование техники длительного бега.	2	
	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег.	2	
Раздел 2. Футбол		4	
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги.	2	2
	Остановка, отбор мяча.	2	
Раздел 3. Волейбол.		4	
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками снизу	2	2
	Прием и передача двумя руками сверху.	2	
Раздел 4. Баскетбол		4	
	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи	2	2
	Передачи мяча, броски с различных точек.	2	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
	ТБ на занятиях ППФП. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	1
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
Раздел 6. Гимнастика.		4	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы УГГ и ОРУ.	2	2
	Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия перекаты.	2	
Раздел 7. Лыжная подготовка.		4	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.	2	2
	Одновременные лыжные ходы.	2	
Зачет		2	

Раздел 1. Лыжная подготовка.		4	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Коньковый ход	2	2
	Способы перехода с хода на ход.	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	
	ТБ. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	1
	Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
Раздел 3. Гимнастика.		4	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Акробатическая комбинация.	2	
Раздел 4. Баскетбол		4	
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	2
	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча.	2	
Раздел 5. Волейбол.		6	
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста. Совершенствование передач над собой, в паре.	2	2
	Совершенствование техники приема мяча.	2	
	Совершенствование подачи. Учебная игра.	2	
Раздел 6. Футбол		6	
	ТБ. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	Закрепление изученных элементов. Учебная игра.	2	
Раздел 7. Легкая атлетика.		6	
	ТБ. Оздоровительный бег до 2000м. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	2
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.	2	
	Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3x10м	2	
Зачет		2	

3 курс 5 семестр		22	
Раздел 1. Теоретическое занятие		4	
	Техника безопасности на уроках физкультуры	2	2
	Основы здорового образа жизни	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		2	
	Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	2	2
Раздел 3. Футбол		2	
	ТБ на занятиях футболом. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам. Двусторонняя учебная игра с заданием.	2	2
Раздел 4. Волейбол.		2	
	ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2
Раздел 5. Баскетбол		2	
	ТБ на занятиях баскетболом. Приемы техники защиты – перехват. Личная защита, зонная защита. Учебная игра с заданием.	2	2
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	
	ТБ. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	1
Раздел 7. Гимнастика.		2	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении, ОРУ. Комплексы упражнений со скакалкой.	2	2
Раздел 8. Лыжная подготовка.		4	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Техника конькового хода.	2	2
	Техника подъемов и спусков на лыжах.	2	
Зачет		2	
3 курс 6 семестр		34	
Раздел 1. Лыжная подготовка.		4	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Совершенствование техники различных лыжных ходов.	2	2

	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
	ТБ. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	1
	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия		
Раздел 4. Гимнастика.		4	
	ТБ. Элементы оздоровительной системы йога	2	1
	Элементы атлетической гимнастики.	2	
Раздел 5. Баскетбол		4	
	ТБ. Личные и командные действия в защите и нападении.	2	2
	Командная тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	
Раздел 6. Волейбол.		4	
	ТБ. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	2	2
	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра с заданием.	2	
Раздел 7. Футбол		6	
	ТБ. Правила судейства. Техника игры вратаря.	2	2
	Тактические действия в защите.	2	
	Тактические действия в нападении.	2	
Раздел 8. Легкая атлетика.		6	
	ТБ. Оздоровительный бег до 3000м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
	Техника бега на средние дистанции. Бег 100м.	2	
	Кроссовый бег до 12 мин. Челночный бег 3х10м	2	
Зачет		2	
4 курс 7 семестр			18
Раздел 1. Легкая атлетика		2	
	ТБ. Оздоровительный бег до 15мин. Кроссовый бег. Эстафетный бег	2	2
Раздел 2. Футбол		2	
	ТБ. Остановка мяча грудью, обманные движения.	2	2
	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		

Раздел 3. Волейбол.		2	
	ТБ. Совершенствование техники подачи различными способами. Подача мяча по зонам. Учебная игра с заданием, судейство	2	2
Раздел 4. Баскетбол		2	
	ТБ. Приемы, применяемые против броска, накрывание Индивидуальные действия в защите, в нападении.	2	2
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	
	ТБ. Комплексы упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	1
Раздел 6. Гимнастика.		2	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы. Комплексы упражнений с гимнастической палкой.	2	2
Раздел 7. Лыжная подготовка.		4	
	ТБ. Техника преодоления спусков и подъемов. Прохождение дистанции до 5 км. различными ходами,	2	2
Зачет		2	
4 курс 7 семестр			16
Раздел 1. Легкая атлетика		2	
	Совершенствование техники длительного бега. Оздоровительный бег до 15 мин. Прыжки в длину.	2	2
Раздел 2. Футбол		4	
	Тактические действия в нападении и защите. Закрепление изученных элементов техники и тактики. Учебная игра.	2	2
Раздел 3. Волейбол.		4	
	ТБ. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра с заданием.	2	2
Раздел 4. Баскетбол		2	
	ТБ. Личные и командные действия в защите и нападении. Командная тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	2

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	
	ТБ. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		168	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Малый спортивный зал:

- беговая дорожка электрическая – 2шт.;
- велоэргометр Housef -2 шт.;
- гребной тренажер ALEX -2 шт.;
- скамья атлетическая «Универсал» - 2 шт.;
- стойки атлетические «Форум- универсал» с брусьями – 1 шт.;
- стол для борьбы на руках – 1 шт.;
- теннисный стол – 2 шт.;
- тренажер силовой многофункциональный – 3 шт.;
- тренажер турник – брусья – 1 шт.;
- гантели – 8 шт.;
- диски в наборе;
- скамейки гимнастические – 3 шт.

Спортивная площадка

Площадка игровая баскетбольная/ волейбольная/ для мини-футбола 19м*10 м:

- баскетбольная стойка -2 шт.;
- скамья со спинкой SK 022 – 3 шт.;
- скамейка горизонтальная 1687*174*1118 – 1 шт.;
- ворота для мини футбола – 1 шт.

Площадка с тренажерами 19м*9м:

- тренер Жим от груди 1206x1134x1877 – 1шт.

Спортивный инвентарь:

- мячи волейбольные – 2 шт.;
- мяч для мини футбола – 2 шт.;
- мяч баскетбольный – 2 шт.;
- теннисные столы – 2 шт.;
- мяч Sunny – 2 шт.;
- мяч V100 -1 шт.;
- мяч Artengo – 2 шт.;
- коврик гимнастический – 10 шт.;
- ракетки набор – 4 шт.;
- комплекты лыж – 13 комплектов.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования / А.А.Бишаев. – 7-е изд. Стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2022. – 320 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464>

1. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре
2. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
4. www.olmpic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

<http://zdd.1september.ru/>

<PowerLifting.ru>

<ironman.ru>

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, что составляет портфолио студента по предмету.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. 	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Проведение мероприятия</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, а также личностных результатов воспитания.

Результаты обучения (освоенные основные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и 	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>

	<p>соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	
--	---	--

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища из положения лежа на спине (сед), руки за головой, ноги закреплены;
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши -3 км, девушки -2 км (без учета времени);
 - ходьба (бег) на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

**ПРИМЕРНЫЕ контрольные нормативы по разделам программы
для обучающихся основной медицинской группы.**

Виды движений	девушки			юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на короткие дистанции: 60 м. 100м	9,8 16,0	10,2 16,8	11,4 17,8	8,5 13,5	9,0 14,0	9,5 14,5
Кросс 500м. 1000м. 2000м. 3000м.	1.55 4.30 10.20 б/у врем.	2.05 5.10 10.40 -	2.20 6.00 11.10 -	- 3.30 7.20 12.30	- 3.50 7.50 13.20	- 4.10 8.20 14.00
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	240	220	190
Наклон вперед из положения стоя (см)	20 и выше	12–14	7 и ниже	15 и выше	9–12	5 и ниже
Лыжные гонки 3км. 5км.	18.00 -	19.00 -	21.00 -	- 24.00	- 25.30	- 26.30.
Рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	-	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	9	40	22	15
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	15	12	10
Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	30	25	20	40	35	30
Волейбол (кол-во раз) -верхняя прямая подача (из 3-х) -верхняя передача над собой	3 8	2 6	1 5	3 10	2 8	1 6
Баскетбол (10 попыток, кол-во раз)						

- штрафной бросок - бросок из-под щита после ведения	4 7	3 6	2 4	5 8	4 7	3 5
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	до 9	до 8	до 7,5