

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

**РАССМОТРЕНО**

методической комиссией  
протокол № 10 от «10» июня 2026 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор КГАПОУ «ККОТиП»  
\_\_\_\_\_/Н. В. Журова/  
Приказ № 01-49-1П от «10» июня 2026 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ)**  
(на базе среднего общего образования)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_/ И.В. Бесперстова  
«10» июня 2026 г.

Красноярск, 2026 г.

Рабочая программа (далее – программа) учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минпросвещения России от 05.05.2022 № 308 по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Организация-разработчик: КГАПОУ «ККОТиП».

Разработчик: Садохина Ирина Николаевна, преподаватель КГАПОУ «ККОТиП».

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части определять этапы решения задачи выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы составлять план действия определять необходимые ресурсы владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях методы работы в профессиональной и смежных сферах структуру плана для решения задач порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	-
ОК.04	организовывать работу коллектива и команды	психологические основы деятельности коллектива,	-

	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические особенности личности основы проектной деятельности	
ОК.06	описывать значимость своей профессии применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей значимость профессиональной деятельности по профессии стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения	-
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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии средства профилактики перенапряжения	-
ПК 4.1.	Планировать работу коллектива		

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>149</b>
<b>Консультации</b>	-
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>
в том числе:	-
лекции	<b>8</b>
лабораторные занятия	-
практические занятия	<b>136</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>		4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 4.1
	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и личность профессионала. Особенности производственной гимнастики для специалистов сферы дизайна	4	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 4.1
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике Основа здорового образа жизни Бег 60м Низкий старт Стартовый разгон Бег по дистанции Высокий старт Прыжок в длину с места Спринтерский бег Финиширование Прыжок в длину с разбега Прием-передача эстафетной палочки Подбор индивидуального разбега Прыжки в высоту Метание гранаты Метание малого меча Бег на длинные дистанции Правильный бег на средние дистанции Длительный бег	30	

	<p>Скоростно-силовая подготовка          Развитие скоростной выносливости          Техника разбега          Совершенствование спринтерского бега          Кроссовый бег 1000 метров          Сдача контрольных нормативов</p>		
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка</b>	<p>Инструктаж по ТБ          Строевые упражнения на лыжах          Попеременно - двухшажный ход          Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»          Прохождение дистанций          Правила соревнований, прохождения дистанции          Спуск в высокой, средней и низкой стойке          Торможение плугом          Поворот переступанием и рулением          Одновременно бесшажный ход          Совершенствование техники ходов          Одновременно одношажный ход          Техника подъемов и спусков          Одновременно двухшажный ход          Бег 3000м на лыжах          Бег 5000м на лыжах</p>	<b>16</b>	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<p>Техника безопасности на уроке по гимнастике          Гимнастическая разминка          Физические упражнения для дизайнеров, вращения руками в разные стороны          Общеразвивающие упражнения          Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний          Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики          Упражнения для коррекции зрения          Упражнения для коррекции нарушений осанки          Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов          Упражнения с обручем, мячом и скакалкой</p>	<b>26</b>	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<p>Совершенствование элементов техники          Совершенствование приема и передач мяча          Совершенствование тактических действий в нападении 28          Совершенствование верхней и нижней прямых подач          Совершенствование приема мяча после подачи</p>	<b>16</b>	

	<p>Нападающий удар с задней линии  Совершенствование подач мяча  Учебно-тренировочная игра</p>		
<b>Тема 2.5. Баскетбол</b>	<p>Ведения и передач мяча в движении  Совершенствование бросков мяча  Совершенствование бросков мяча со средней и дальней дистанции  Совершенствование приемов нападения и защиты  Тактическое взаимодействие в защите  Совершенствовать разновидности бросков  Совершенствовать добивания мяча и разновидности броска в прыжке в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств и быстроты  Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении и защите сочетании с развитием специальной выносливости  Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите в условиях игрового противоборства  Штрафные броски  Сдача контрольных нормативов  Учебно-тренировочная игра</p>	<b>18</b>	
<b>Тема 2.6. Конькобежный спорт</b>	<p>Инструктаж по ТБ. История конькобежного спорта  Техника падений на льду  Отталкивание правой (левой) ногой  Скольжение на двух ногах  Произвольное катание</p>	<b>9</b>	
<b>Тема 2.7. Плавание</b>	<p>Инструктаж по ТБ. Оказание первой доврачебной помощи  Основные техники плавания: прикладные виды  Кроль на груди и спине  Брасс  Сдача нормативов</p>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.8. Атлетическая гимнастика</b>	<p>Ознакомление с ТБ. Работа на тренажерах  Комплекс упражнений на тренажерах для развития рук и ног  Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса  Работа со штангой  Работа с гирями  Круговой метод тренировки  Упражнения на развитие силы  Сдача контрольных нормативов  Дыхательные упражнения</p>	<b>17</b>	

	Классические методы дыхания Упражнения на развитие гибкости		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Консультации</b>		<b>5</b>	
<b>Всего</b>		<b>149</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины осуществляется в учебных кабинетах: универсальный спортивный зал.

*Спортивный комплекс, 244,4 кв.м*

Оборудование учебного кабинета: Стол письменный;

Стул -6 шт.

Тумбы – 4 шт.

Сейф – 1 шт.

Лавки – 4 шт.

Стеллаж – 2 шт.

Тумба подкатная – 2 шт.

Душевые кабины – 2 шт.

Шкафчики металлические для хранения 15 шт.

Кондиционер – 1 шт.

Стенды 6 -шт.

Технические средства обучения:

Компьютер - 6 шт.

Музыкальный центр – 1 шт.

Наличие сети Internet.

Оборудование зала:

Перекладина для прыжков в высоту – 2 шт.

Сетка волейбольная любительская 9,51м 2 шт.

Стойки для прыжков в высоту 2000 м.- 2 шт.

Баскетбольный щит «DFC SBA030.48» - 2 шт.

Гранаты для метания- 6 шт.

Секундомер – 6 шт.

Рулетка «Эстафетные палочки» - 2 шт.

Набивные мячи – 6 шт.

Баскетбольные мячи – 6 шт.

Волейбольные мячи- 6 шт.

Футбольные мячи для мини-футбола – 6 шт.

Футбольные мячи для футбола – 6 шт.

Стол для настольного тенниса – 1 шт.

Стол армспорта- 1 шт.

Ракетка для настольного тенниса – 6 шт.

Ракетка для бадминтона- 4 шт.

Мяч для настольного тенниса - 10 шт.

Сетка для настольного тенниса – 2 шт. Шарик для тенниса – 20 шт.

Лабиринт- 1 шт.

Сетка для волейбола- 1 шт.

Сетка для баскетбола – 4 шт.

Свисток – 6 шт.

Скакалка – 10 шт.

Мостик гимнастический пружинный 120\*60 см. – 2 шт.

Обруч гимнастический- 4 шт.

Гимнастические маты – 10 шт. Гимнастический мостик – 2 шт. Гимнастический козел – 2 шт. Гимнастический конь – 1 шт. Гимнастическая скакалка – 10 шт.

Стенка гимнастическая – 1 шт.  
Утяжелители – 6 шт.  
Гимнастические коврики – 10 шт.  
Сетка для футбола – 1 шт.  
Стойки- 4 шт.  
Степ платформа – 1 шт.  
Ролик «Гимнастический» - 4 шт.  
Станок комбинированный- 1 шт.  
Тренажеры спортивные для силовых упражнений:  
Тренажер 4-х позиционная станция – 1 шт.  
Беговая дорожка – 2 шт.  
Гребной тренажер – 1 шт.  
Велотренажер – 3 шт.  
Скамейка для жима горизонтальная – 1 шт.  
Скамейка для жима под углом вверх – 1 шт.  
Тренажер «Гиперэксензия» - 1 шт. Тренажер для растяжек - 1 шт.  
Силовая станция – 1 шт.  
Силовая скамья – 1 шт.  
Скамья для пресса – 1 шт.  
Жим ногами – 1 шт.  
Гриф олимпийский – 1 шт  
Блины- спортивный снаряд – 1 шт.  
Тренировочные диски – 6 шт.  
Гиря 16 кг.- 1 шт.  
Гиря 24 кг.- 1 шт.  
Гиря 36 кг.- 1 шт.  
Гантели – 6 шт.  
Штанга тренировочная 101,5 кг.- 1 шт. Штанга тренировочная 45 кг.- 1 шт. Штанга тренировочная 70 кг.- 1 шт. Штанга 20 кг.- 1 шт.  
Коврики для фитнеса – 10 шт.  
Эллиптический тренажер – 1 шт..

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины**

#### **Печатные издания:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2023 г. – 214 с.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – КНОРУС; 2021г. – 268 с.

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. <https://www.gto.ru/news>

2. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>

3. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. –М.: КНОРУС, 2021.(Среднее профессиональное образование).

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф.образования – М.: Издательский центр «Академия», 2022.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений –М.: Академия, 2020.

4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
6. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2021.

### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса Требования к квалификации педагогических кадров**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, имеют дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.



	<p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--