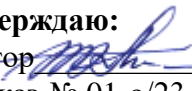


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ляшенко Татьяна Васильевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.04.2026 20:29:14
Уникальный программный ключ:
6f70794d4ae80e71b4eb424a71db89beedf6b85c

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«ВЫСШИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(АНО ВО ВХУТЕИИН)

Принято:
Ученым Советом АНО ВО
«ВХУТЕИИН»
Протокол № 01-23 от 30.01.2023 г.



Утверждаю:
Ректор  Т.В. Ляшенко
Приказ № 01-о/23 от 31.01.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения – очная

Специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05. 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-8.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально- профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
------------	--------	--------

ОК 08	Умения: 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	Знания: 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
--------------	--	--

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	204
<i>в т.ч. в форме практической подготовки (если предусмотрено)</i>	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	132
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Самостоятельная работа</i>	52
Промежуточная аттестация 3, 4, 5, 6 семестр - зачет 7-й семестр – дифференцированный зачет	10

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

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 1. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия		ОК 8
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой	1	
	2. Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения	1	
	3. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища	1	
	4. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление	1	
	5. Упражнения на выносливость, силу	1	
	6. Скоростно-силовые упражнения	1	
	7. Акробатические упражнения	1	
	8. Циклические, ациклические и смешанные упражнения	1	
	9. Упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности	1	
	10. Соревновательные, специальные подготовительные и обще подготовительные упражнения	1	
11. ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю	1		

	12. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной др.	1	
	13. ОРУ в сопротивлении и само сопротивлении	1	
	14. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа	1	
	15. Упражнения на снарядах	1	
	16. Упражнения на восстановление	1	
Тема 2. Спортивные игры	Практические занятия. Волейбол		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Повторение ранее изученных элементов техники игры в волейбол	1	
	2. Совершенствование техники перемещений волейболиста. Совершенствование техники приема и передач мяча в парах. УТИ	1	
	3. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча	1	
	4. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Блокирование	1	
	5. Совершенствование техники нижней и верхней передачи мяча в парах и в группах	1	
	6. Совершенствование техники приема и передач мяча. Атакующий удар	1	
	7. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование	1	
	8. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол	2	
Тема 3. Легкая атлетика	Практические занятия		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой	1	

	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м	1	
	3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег	2	
	5. Развитие выносливости. Бег 500 и 1000 м	2	
	6. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости	1	
	7. Метание	1	
	8. Развитие выносливости. Бег 2000/3000 м	1	
	9. Прыжки на месте и с разбега в длину	2	
	<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>	-	
	<i>За 5 – й семестр</i>	36	
Тема 4. Баскетбол	<i>Практические занятия.</i>		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях баскетбол. Повторение ранее изученных элементов техники игры в баскетбол	1	
	2. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча	1	
	3. Стойка и перемещения баскетболиста. Передачи и броски мяча. УТИ	1	
	4. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. УТИ (стритбол)	1	
	5. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. Штрафной бросок. УТИ	1	
	6. Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения.	1	
	7. Броски мяча по кольцу с места и в движении.	1	
	8. Ловля «высокого мяча»	1	

	9. Ловля мяча с отскоком от пола	1	
	10. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.	2	
Тема 5. Общая физическая подготовка	Практические занятия.		
	1. Выполнение построений перестроений	1	
	2. Выполнение различных видов ходьбы,	1	
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	
Тема 6. Легкая атлетика	Практические занятия.		
	1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	1	
	2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1	
	3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	1	
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	1	
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м	1	
	6. Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	
	7. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	1	
	8. Техника бега на дистанции 2000 м	1	
	9. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	1	

	10. Техника спортивной ходьбы на дистанции 5000 м, без учета времени	1	
	11. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	12. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	1	
	13. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	1	
	14. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
	15. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
Тема 7. Гимнастика	Практические занятия.		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике	1	
	2. Гимнастика. ОРУ с набивными мячами	1	
	3. Гимнастика. ОРУ на полу	1	
	4. Гимнастика. ОРУ с гантелями	1	
	5. Гимнастика. ОРУ со скакалкой	1	
	6. Гимнастика. ОРУ на матах, с гимнастической лавочкой.	1	
	7. Гимнастика. ОРУ на месте в парах.	1	
	8. Гимнастика. ОРУ с продвижением вперед.	1	
	9. Гимнастика. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону	1	
	10. Гимнастика. Техника кувырка вперед и назад.	1	
	11. Гимнастика. ОРУ с набивными мячами	1	

	12. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	1	
	13. Развитие координации	1	
	14. Комбинации из освоенных элементов техники	1	
	15. Спортивные игры	2	
	<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>	-	
	<i>За 6– й семестр</i>	36	
Тема 8. Гимнастика	<i>Практические занятия.</i>		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях с мячом	2	
	2. Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча од. и двумя рук. Стойка и перемещения баскетболистов	4	
	3. Баскетбол. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками	2	
	4. Баскетбол. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	2	
	5. Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча од. и двумя рук.	2	
	6. Баскетбол. Ведения мяча на месте и в движении	2	
	7. Баскетбол. Бросок мяча в корзину с места, в движении, прыжком	2	
	8. Баскетбол. Ведение мяча через пас.	2	
	9. Баскетбол. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра.	2	
	10. Волейбол. Стойка и перемещение волейболистов	2	
	11. Волейбол. Совершенствование техники приема передач мяча	2	
	12. Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи	2	

	13. Волейбол. Способ блокировки.	2	
	14. Волейбол. Игра.	4	
	<i>Промежуточная аттестация (диф.зачет)</i>	-	
	<i>За 7–й семестр</i>	32	
		Лекции 10	
		Практические занятия: 132	
		Самостоятельная работа 52	
		Промежуточная аттестация: 10	
		Всего: 204	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; - *технические средства обучения*: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; аудио-проигрыватель.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией 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.

3.2.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура : учебник / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин. — Омск : ОмГУ, 2023. — 200 с. — ISBN 978-5-7779-2663-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/383774>

2. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 215 с. — ISBN 978-5-222-35159-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/318725>

3.2.2. Дополнительная учебная литература

1.Зубков, В. И. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации взрослых и детей : учебное пособие для вузов / В. И. Зубков, В. В. Филина. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 556 с. — ISBN 978-5-507-53489-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/509064>

2.Казантинова, Г. М. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2023. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442541>

• Интернет-ресурсы:

1. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России»
2. Режим доступа: <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html> Доступ свободный
3. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта Режим доступа: <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/> Доступ свободный
4. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/index.html> Доступ свободный
5. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия Режим доступа: <http://sportwiki.to> Доступ свободный
6. Информационно справочная система. ФизкультУРА Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru> Доступ свободный
7. База данных Научно-теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/> Доступ свободный
8. Российский олимпийский комитет Режим доступа: <http://www.olympic.ru/> Доступ свободный
9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» Режим доступа: <http://www.gto.ru> Доступ свободный
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/> Доступ свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Знать: 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>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 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>