

АНО ПО «Воронежский колледж «Номос»

«Утверждено»

Директор _____

П.В. Колесникова

01 марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Специальность среднего
профессионального образования
54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

Форма обучения очная

2024 год

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)».

Автор-составитель программы: к.пед.н., доц. Беланов А. Э., Чернышов В. А.

Программа рассмотрена цикловой учебно-методической комиссией по профессиональному учебному циклу специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», протокол № 1 от «01» марта 2024 г.

Содержание

1. Паспорт программы дисциплины:	
1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.2. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	4
1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	9
3.2. Информационное обеспечение обучения	9
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	9

1. Паспорт программы дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общегуманитарного и социально-экономического цикла освоение которой обеспечивается в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, а также, формируются общие и(или) профессиональные компетенции и личностные результаты

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК8 ЛР1, ЛР2, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР16.	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять физические упражнения в профессиональной деятельности для релаксации и саморегуляции. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	174
Форма промежуточной аттестации по дисциплине: 3,4,5,6 семестр 7 семестр	Зачет Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код компетенции
Семестр 3			
Занятие 1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	<p>Лекции: Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.</p> <p>Практическое занятие: Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.</p>	1	ОК8
Занятие 2. Бег на средние дистанции.	<p>Практическое занятие: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.</p>	2	ОК8
Занятие 3. Кросс. Контрольное упражнение-100м.	<p>Практическое занятие: Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.</p>	2	ОК8
Занятие 4. Кросс.	<p>Практическое занятие: Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.</p>	2	ОК8

Занятие 5. Кросс.	Практическое занятие: Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2	ОК8
Занятие 6. Общезначительная подготовка. Социально-биологические основы физической культуры	Практическое занятие: ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	2	ОК8
Занятие 7. Общезначительная подготовка. Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1 мин.	Практическое занятие: Прыжки через скакалку за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК8
Занятие 8. Общезначительная подготовка. Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.	Практическое занятие: Сгибание и разгибание туловища за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК8
Занятие 9. Общезначительная подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.	Практическое занятие: Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК8

Занятие 10. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – отжимания	Практическое занятие: Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК8
Занятие 11. Волейбол. Прием сверху, снизу. Правила игры.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	2	ОК8
Занятие 12. Волейбол. Прием сверху, снизу. Подача. Правила игры.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	2	ОК8
Занятие 13. Волейбол. Блокирование. Нападающий удар. Правила игры.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	ОК8
Занятие 14. Волейбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	2	ОК8
Занятие 15. Волейбол. Тренировка элементов игры.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	ОК8

Занятие 16. Волейбол. Тренировка элементов игры.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	ОК8
Занятие 17. Баскетбол. Ведение, передача, бросок. Правила игры.	Лекция: Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении. Броски со средней дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры. Инструктаж по ТБ.	1	ОК8
Занятие 18. Общезначительная подготовка. Контрольное упражнение – наклоны туловища за 1 мин.	Практическое занятие: ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК8
Занятие 19. Общезначительная подготовка. Контрольное упражнение – приседания за 1 мин.	Практическое занятие: Приседания за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК8
Зачет		2	
Семестр 4			
Занятие 20. Общезначительная подготовка. Контрольное упражнение- отжимания.	Практическое занятие: Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	3	ОК8

Занятие 21. Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.	Практическое занятие: Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	3	ОК8
Занятие 22. Общефизическая подготовка. - прыжки через скакалку за 1мин.	Практическое занятие: Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	3	ОК8
Занятие 23. Баскетбол. Стритбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	5	ОК8
Занятие 24. Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	5	ОК8
Занятие 25. Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	4	ОК8
Занятие 26. Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	5	ОК8
Зачет		2	
Семестр 5			
Занятие 27. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Практическое занятие: Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	3	ОК8

Занятие 28. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Практическое занятие: Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	3	ОК8
Занятие 29. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	3	ОК8
Занятие 30. Кросс. Контрольное упражнение-бег 100м.	Практическое занятие: Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	3	ОК8
Занятие 31. Кросс. Метание гранаты	Практическое занятие: Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Метание гранаты из различных положений. Биохимическая основа метания.	3	ОК8
Занятие 32. Кросс. Контрольное упражнение – Метание гранаты.	Практическое занятие: Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты на результат.	3	ОК8
Занятие 33. Контрольное упражнение-кросс.	Практическое занятие: Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	3	ОК8
Занятие 34. Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	3	ОК8
Занятие 35. Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	3	ОК8
Занятие 36. Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	3	ОК8
Зачет		2	
Семестр 6			

Занятие 37. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Практическое занятие: Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	5	ОК8
Занятие 38. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	4	ОК8
Занятие 39. Кросс. Контрольное упражнение-100м.	Практическое занятие: Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	5	ОК8
Занятие 40. Кросс.	Практическое занятие: Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	5	ОК8
Занятие 41. Кросс.	Практическое занятие: Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	4	ОК8
Занятие 42. Контрольное упражнение-кросс.	Практическое занятие: Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	5	ОК8
Занятие 43. Общеспортивная подготовка. Здоровый образ жизни.	Практическое занятие: ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	4	ОК8
Зачет		2	
Семестр 7			
Занятие 44. Общеспортивная подготовка. Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1мин.	Практическое занятие: Прыжки через скакалку за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	8	ОК8

Занятие 45. Общезфизическая подготовка. Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.	Сгибание и разгибание туловища за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	8	ОК8
Занятие 46. Общезфизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.	Практическое занятие: Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	7	ОК8
Занятие 47. Общезфизическая подготовка. Контрольное упражнение – отжимания	Практическое занятие: Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	7	ОК8
Занятие 48. Общезфизическая подготовка. Контрольное упражнение – наклоны туловища за 1 мин.	Практическое занятие: ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	8	ОК8
Дифференцированный зачёт		2	
ВСЕГО:		176	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 01.03.2024).
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 01.03.2024).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 01.03.2024).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. — Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Усвоенные знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях 2. Оценка на промежуточной аттестации.

системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
<p><i>Освоенные умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка результатов выполнения практической работы 2. Наблюдение за ходом выполнения практической работы 3. Оценка на промежуточной аттестации.
Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.	ЛР 2
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	ЛР 7
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 9

Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся.	ЛР 10
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 12
Способный искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве.	ЛР 16

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20__ - 20__ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20__ - 20__ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

20__ - 20__ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

20__ - 20__ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения