

АНО ПО «Воронежский колледж «Номос»

«Утверждено»

Директор _____

П.В. Колесникова

28 февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

Специальность среднего
профессионального образования
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Форма обучения очная

2026 год

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

Авторы-составители программы: к. пед. н., доц. Беланов А. Э., Чернышев В. А.

Программа рассмотрена цикловой учебно-методической комиссией по общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), протокол № 1 от 28 февраля 2026 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..... 4
- 2.2. Тематический план и содержание дисциплины..... 5

3. Условия реализации программы дисциплины

- 3.1. Требования к минимальному материально-техническому
обеспечению 13
- 3.2. Информационное обеспечение обучения 13

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 13

5. Оценочные материалы к промежуточной аттестации.....15

1. Паспорт программы дисциплины

«Физическая культура»

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (СГ.04), освоение которой обеспечивается в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК8	– 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	– 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

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 180 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 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)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	178
Форма промежуточной аттестации по дисциплине: 3-6 семестр 7 семестр	Зачет Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Семестр 3			
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	ОК 08
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.	1	ОК 08

	Разработка дневника самоконтроля		
Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	8	ОК 08
Тема 4. Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	ОК 08
Тема 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	6	ОК 08
Тема 6. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	ОК 08
Тема 7. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом	6	ОК 08

	«согнув ноги», бег на выносливость		
Тема 8. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	ОК 08
Зачёт		2	
Семестр 4			
Тема 9. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	ОК 08
Тема 10. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	ОК 08
Тема 11. Верхняя прямая подача. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	6	ОК 08
Тема 12. Тактика игры в защите и нападении	В том числе практических занятий Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	ОК 08
Тема 13. Основы методики судейства	В том числе практических занятий Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	6	ОК 08
Тема 14. Контроль выполнения тестов по волейболу	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	6	ОК 08

	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Зачёт		2	
Семестр 5			
Тема 15. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 16. Передачи мяча. ОФП	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 17. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 18. Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 19. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		

Тема 20. Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Зачёт		2	
Семестр 6			
Тема 21. Строевые приемы	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
Тема 22. Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 23. Гиревой спорт	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 24. Упражнения на бревне	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений		
Тема 25. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по		

	атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.		
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		
Тема 26. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Зачёт		2	
Семестр 7			
Тема 27. Подачи	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 28. Нападающий удар	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Тема 29. Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Тема 30. Настольный теннис	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному		

	теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Тема 31. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	6	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	4	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4	
Дифференцированный зачет		2	
ВСЕГО:		180	

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 препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2025. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2025. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

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	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 профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	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	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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.	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.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, выполнение нормативов

5.Оценочные материалы к промежуточной аттестации

5.1 Вопросы к дифференцированному зачету

Блок I. Теоретические вопросы (устный ответ)

1. Какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека? Как физическая культура связана с профессией дизайнера?
2. Что такое эффекты физических упражнений? Как соотносятся нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений?
3. Как занятия физическими упражнениями влияют на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность?
4. Раскройте основы здорового образа жизни. Что такое валеологическая компетенция и как её сформировать?
5. Что такое самоконтроль занимающихся физическими упражнениями? Назовите его методы, показатели и критерии оценки.
6. Как правильно разработать дневник самоконтроля? Какие показатели в него включаются?
7. Опишите биомеханические основы техники бега. В чём особенности техники низкого старта и стартового ускорения?
8. Какова техника бега на средние и длинные дистанции? Чем она отличается от спринта?
9. Опишите технику прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Какие специальные упражнения прыгуна вы знаете?
10. Какова техника эстафетного бега 4×100 и челночного бега? Какие правила передачи эстафетной палочки существуют?
11. Перечислите контрольные нормативы в беге и прыжках, предусмотренные программой. Каковы нормативные требования для вашей возрастной и половой группы?
12. Опишите стойки волейболиста и перемещения по зонам площадки. Какие виды стоек существуют?
13. Какова техника приёма и передачи мяча снизу и сверху двумя руками? В чём различия?
14. Опишите технику нижней прямой и боковой подачи. Какие ошибки встречаются при выполнении?
15. Опишите технику верхней прямой подачи и нападающего удара.
16. Какие тактические действия в защите и нападении применяются в волейболе?
17. Каковы основы методики судейства в волейболе? Назовите основные правила игры.
18. Опишите стойку баскетболиста, перемещения, остановки и повороты.
19. Какова техника ведения мяча и бросков в корзину с места, в движении и прыжком?
20. Опишите технику штрафного броска. Какие факторы влияют на его результативность?
21. Какие тактические действия в защите и нападении применяются в баскетболе? В чём особенности игры по упрощённым правилам?
22. Каковы основы судейства соревнований по баскетболу? Перечислите контрольные упражнения для проверки навыков.
23. Какие строевые приёмы вы изучили? Опишите технику их выполнения.
24. Опишите технику акробатических упражнений. Какие элементы входят в программу?
25. Что такое гиревой спорт? Какие упражнения с гирями вы разучивали?
26. Опишите упражнения на бревне и брусьях. Какие связки и комбинации вы выполняли?

27. Как составить комплекс ОРУ и провести его самостоятельно? Какие методы регулирования нагрузки в атлетической гимнастике вы знаете?
28. Опишите игровую стойку и основные удары в бадминтоне. В чём особенности нападающего удара «смэш»?
29. Какова техника подач в бадминтоне? Какие виды подач вы изучили?
30. Каковы правила судейства соревнований по бадминтону? Чем одиночная игра отличается от парной?
31. Опишите основы настольного тенниса: элементы стола, ракетки, тактические и технические действия, подача.
32. В чём сущность и содержание ППФП? Как профессионально-прикладная физическая подготовка помогает в достижении высоких профессиональных результатов?
33. Какие профессионально значимые двигательные действия для специалистов-дизайнеров вы знаете? Как их развивать?
34. Какие профессионально значимые физические качества необходимы в работе дизайнера? Как их формировать?
35. Как самостоятельно провести комплекс профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста?
36. Какие условия профессиональной деятельности дизайнера и зоны риска физического здоровья вам известны? Как их компенсировать физическими упражнениями?
37. Какие средства профилактики перенапряжения, характерные для профессии дизайнера, вы применяете? Как использовать физические упражнения для релаксации и саморегуляции?

Блок II. Практические задания (выполнение нормативов и демонстрация техники)

Каждый билет включает одно практическое задание на выбор преподавателя:

1. **Бег:** выполнение контрольного норматива — бег 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м (ю) / 500 м (д) или бег на выносливость (2000 м — д, 3000 м — ю).
2. **Прыжки:** прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. **Волейбол:** демонстрация техники нижней/верхней подачи; приём и передача мяча в парах; игра по правилам.
4. **Баскетбол:** ведение мяча змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок (3 попытки); баскетбольная «дорожка».
5. **Бадминтон:** демонстрация техники подач; удары справа и слева; одиночная или парная игра.
6. **Настольный теннис:** демонстрация подачи; игра (до 11 очков).
7. **Гимнастика/акробатика:** выполнение акробатической комбинации; упражнения на бревне или брусьях.
8. **Гиревой спорт:** выполнение упражнения с гирей (рывок или толчок).
9. **ППФП:** составление и проведение комплекса упражнений профессионально-прикладной направленности для специалиста-дизайнера.
10. **ОРУ:** самостоятельное составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений (8–10 упражнений).

5.2 Критерии оценивания дифференцированного зачета

«Отлично» (5) Полный и точный ответ: раскрывает роль физической культуры в профессии, знает основы ЗОЖ, правила самоконтроля, технику изученных видов спорта и основы ППФП. Свободно оперирует терминами, приводит примеры из практики. Выполняет норматив на высокий уровень или демонстрирует технику без ошибок. Уверенно и самостоятельно проводит комплексы упражнений. Демонстрирует высокий уровень физической подготовленности.

«Хорошо» (4) Правильный, но недостаточно полный ответ. Знает основные понятия и технику, но допускает незначительные неточности в формулировках или не приводит примеры. Выполняет норматив на средний уровень или демонстрирует технику с небольшими ошибками, которые исправляет самостоятельно. Норматив выполнен, но результат ниже личного максимума.

«Удовлетворительно» (3) Поверхностный ответ: знает базовые понятия, но не раскрывает связи физической культуры с профессией, затрудняется с терминологией и примерами. Выполняет норматив на минимальный уровень или демонстрирует технику с заметными ошибками. Требуется подсказок преподавателя при выполнении.

«Неудовлетворительно» (2) Не может дать содержательный ответ, не знает базовых понятий физической культуры, не понимает роли ППФП в профессии дизайнера. Не выполняет норматив на минимальный уровень или не может продемонстрировать технику даже с подсказками. Отказывается от выполнения.

