

**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 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 «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 ..... 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

## 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 и личностные результаты

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК2-4, ОК6, ОК8-9 ЛР1-2, ЛР7, ЛР9-10, ЛР12, ЛР16	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять физические упражнения в профессиональной деятельности для релаксации и саморегуляции.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – о способах релаксации и саморегуляции с применением физических упражнений.

### 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>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	180
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	180
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	178
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине:</b> 3-6 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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Семестр 3</b>			
<b>Вводная лекция</b>	Инструктаж по технике безопасности	2	
<b>Бег на короткие дистанции. Высокий старт.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	2	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Кросс. Контрольное упражнение-100м.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	4	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Общефизическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	2	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение - прыжки через</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прыжки через скакалку за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2-4,ОК6, ОК8-9

скакалку за 1 мин.			
<b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Общефизическая подготовка.</b> <b>П.П.Ф.П.</b> <b>Контрольное упражнение – подтягивания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение – отжимания</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Волейбол.</b> <b>Прием сверху, снизу.</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	4	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Волейбол.</b> <b>Блокирование.</b> <b>Нападающий удар.</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Волейбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	2	ОК2-4,ОК6, ОК8-9

<b>Волейбол. Тренировка элементов игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Волейбол. Тренировка элементов игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Общefизическая подготовка. Контрольное упражнение – наклоны туловища за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Общefизическая подготовка. Контрольное упражнение – приседания за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Приседания за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Зачет</b>		2	
<b>Семестр 4</b>			
<b>Общefизическая подготовка. Контрольное упражнение- отжимания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Общefизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение –</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	5	ОК2-4,ОК6, ОК8-9

подтягивания.			
<b>Общефизическая подготовка. - прыжки через скакалку за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	5	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Баскетбол. Стритбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	4	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Занятие 2. Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	12	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Зачет</b>		2	
<b>Семестр 5</b>			
<b>Бег на короткие дистанции. Высокий старт.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	8	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	3	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Кросс. Контрольное упражнение-бег 100м.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	3	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Кросс. Метание гранаты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Метание гранаты из различных положений. Биохимическая основа метания.	4	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Кросс. Контрольное упражнение – Метание гранаты.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты на результат.	4	ОК2-4,ОК6, ОК8-9

<b>Контрольное упражнение-кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	4	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	12	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Зачет</b>		2	
<b>Семестр 6</b>			
<b>Бег на короткие дистанции. Высокий старт.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	4	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Кросс. Контрольное упражнение-100м.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	4	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	7	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Контрольное упражнение-кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	3	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Общеспортивная подготовка. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	4	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Общеспортивная подготовка. Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прыжки через скакалку за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	3	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Зачет</b>		2	
<b>Семестр 7</b>			
<b>Общеспортивная подготовка.</b>	<b>Сгибание и разгибание туловища за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.</b>	3	ОК2-4,ОК6, ОК8-9

<b>Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.</b>	Упражнения с отягощениями. Развитие силы.		
<b>Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – отжимания</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	3	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – наклоны туловища за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Волейбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	9	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Баскетбол. Тренировка элементов игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении с сопротивлением. Броски со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры. Учебная игра.	3	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Баскетбол. Стритбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	3	ОК2-4,ОК6, ОК8-9
<b>Занятие 6. Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	9	ОК2-4,ОК6, ОК8-9

Дифференцированный зачет	2	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>180</b>	

### 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

##### 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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять физические упражнения в профессиональной	1. Оценка на практических занятиях 2. Сдача нормативов 3. Зачет 4. Дифференцированный зачет

деятельности для релаксации и саморегуляции.	
Усвоенные знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - о способах релаксации и саморегуляции с применением физических упражнений.	1. Оценка на практических занятиях 2. Сдача нормативов 3. Зачет 4. Дифференцированный зачет
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.	<b>ЛР 2</b>
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.	<b>ЛР 7</b>
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».	<b>ЛР 9</b>
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.	<b>ЛР 10</b>
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное по- ведение окружающих.	<b>ЛР 12</b>
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.	<b>ЛР 16</b>

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