

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д. Крячкова"  
(НГУАДИ)

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор НГУАДИ  
\_\_\_\_\_ Н.В. Багрова  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой	<b>Физической культуры</b>
Учебный план	54.02.01 Дизайн (по отраслям) 9 кл_2023_ГДplx
Специальность	54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн
Квалификация	<b>дизайнер</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>160 часов</b>
Часов по учебному плану	160
в том числе:	Виды контроля в семестрах:
аудиторные занятия	116
самостоятельная работа	44
	зачет 3,4,5,6,7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		6(3.2)		7(4.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП								
Лекции							4	4			4	4
Практические	16	16	36	36	16	16	20	20	24	24	112	112
Итого ауд.	16	16	36	36	16	16	24	24	24	24	116	116
Сам. работа	8	8	16	16	6	6	6	6	8	8	44	44
Часы на контроль												
Итого	24	24	52	52	22	22	30	30	32	32	160	160

Разработчик(и):  
Ст.преподаватель, Духанин Д.С. \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):  
канд. пед. наук, Заведующий кафедры, Хайбуллина Д.Р. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура

Разработана в соответствии с ФГОС СПО:  
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности  
54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ) приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05 мая 2022 № 308)

Составлена на основании учебного плана: "54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн "  
утверженного ученым советом вуза, протокол № 53 от 26.08.2024.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от 26.08.2024 № 1

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Д.Р. Хайбуллина

СОГЛАСОВАНО

Начальник УРО \_\_\_\_\_ Кузнецова Н.С.

Заведующий НТБ \_\_\_\_\_ Патрушева Н.А.

И.о. зам.директора Колледжа НГУАДИ \_\_\_\_\_ Кушнерук О.П.

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель - формирование у обучающихся знаний и умений в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие общие и профессиональные компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: ОГСЭ

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций:

**ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;**

### знания

- 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

### 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 профессии.

### владение

- Навыками техники двигательных действий в избранном виде спорта/системы физических упражнений.  
- Системой средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.  
- Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности.

3.1	Знать:
3.1.1	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.
3.2	Уметь:
3.2.1	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.

## 4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые компетенции (с учетом РПВ)	Формы контроля
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>					
1. 1	Тема 1.1. Рациональные приемы двигательных функций	в	3	8	ОК 08.
					Педагогический контроль

	профессиональной деятельности/СР/				
--	--------------------------------------	--	--	--	--

## Раздел 2. Легкая атлетика

2. 1	Тема 2.1 Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места./Пр/	3	2	ОК 08.	Педагогический контроль
2. 2	Тема 2.2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м./Пр/	3	2	ОК 08.	Педагогический контроль
2. 3	Тема 2.3. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м /Пр/	3	2	ОК 08.	Педагогический контроль
2. 4	Тема 2.4.Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м. /Пр/	3	2	ОК 08.	Педагогический контроль

## Раздел 3. Баскетбол

3. 1	Тема 3.1. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом.Совершенствование ловли и передачи двумя руками от груди.ОФП/Пр/	3	2	ОК 08.	Педагогический контроль
3. 2	Тема 3.2. Совершенствование броска мяча в движении/Пр/	3	2	ОК 08.	Педагогический контроль
3. 3	Тема 3.3.Совершенствование техники ловли и передачи мяча. /Пр/	3	3	ОК 08.	Педагогический контроль
3. 4	Промежуточная аттестация: зачет./За/	3	1	ОК 08.	Педагогический контроль

## Раздел 4. Настольный теннис

4. 1	Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Способы держания ракетки. /Пр/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль
4. 2	Тема 4.2 Совершенствование техники перемещений и стоек в настольном теннисе /Пр/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль
4. 3	Тема 4.3 Совершенствование техники разновидностей ударов в настольном теннисе /Пр/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль

## Раздел 5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

5. 1	Тема 5.1 Комплексы физических	4	16	ОК 08.	Педагогический контроль
------	-------------------------------	---	----	--------	-------------------------

	упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц и совершенствование физических качеств./СР/				
--	---	--	--	--	--

#### Раздел 6. Волейбол

6. 1	Тема 6.1.Сочетание способов перемещений (лицом,боком,спиной,бег,скачок,о становка)/Пр/	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль
6. 2	Тема 6.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками стоя лицом и спиной в направлении передачи./Пр/	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль
6. 3	Тема 6.3.Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками (приём подачи,приём нападающий удар)/Пр/	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль
6. 4	Тема 6.4.Совершенствование подачи мяча(нижней подачи,верхней подачи)/Пр/	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль
6. 5	Тема 6.5. Совершенствование техники нападающего удара./Пр/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль

#### Раздел 7. Лёгкая атлетика

7. 1	Тема 7.1.Совершенствование техники прыжка в длину с места. /Пр/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль
7. 2	Тема 7.2. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м./Пр/	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль
7. 3	Тема 7.3 Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 2000м./Пр/	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль
7. 4	Промежуточная аттестация: зачет/За/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль

#### Раздел 8. Лёгкая атлетика

8. 1	Тема 8.1.Совершенствование техники эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки./Пр/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль
8. 2	Тема 8.2. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м. /Пр/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль
8. 3	Тема 8.3.Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м. /Пр/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль
8. 4	Тема 8.4 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м./Пр/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль

<b>Раздел 9. Баскетбол</b>					
9. 1	Тема 9.1.Самоконтроль физической подготовленности/СР/	5	6	ОК 08.	Педагогический контроль
9. 2	Тема 9.2.Совершенствование навыков ведения мяча в движении. /Пр/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль
9. 3	Тема 9.3. Совершенствование технических элементов защиты (вырывание, выбивание, перехват) /Пр/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль
9. 4	Тема 9.4. Счетание технических элементов в игровой деятельности. /Пр/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль
9. 5	Промежуточная аттестация: зачет./За/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль

<b>Раздел 10. Волейбол</b>					
10. 1	Тема 10.1 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья дизайнёров. Средства и методы физической культуры и спорта формирования профессионально важных двигательных функций, регулирования работоспособности и профилактики утомления./Лек/	6	4	ОК 08.	Педагогический контроль
10. 2	Тема 10.2 Комплексы физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц и совершенствование физических качеств./СР/	6	6	ОК 08.	Педагогический контроль
10. 3	Тема 10.3.Обучение блокированию./Пр/	6	4	ОК 08.	Педагогический контроль
10. 4	Тема 10.4.Игровая деятельность с использованием ранее изученных технических приёмов /Пр/	6	6	ОК 08.	Педагогический контроль
10. 5	Тема 10.5.Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении/Пр/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль
10. 6	Тема 10.6.Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. /Пр/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль

<b>Раздел 11. Атлетическая гимнастика</b>					
11. 1	Тема 11.1 Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гилями, гантелями, штангами. /Пр/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль
11. 2	Тема 11.2 Техника двигательных действий с собственным весом и предметами. Совершенствование	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль

	техники упражнений для развития гибкости. /Пр/				
11. 3	Промежуточная аттестация: зачет./За/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль

#### Раздел 12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

12. 1	Тема 12.1 Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Индивидуальная траектория физического совершенствования/СР/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль
12. 2	Тема 12.2 Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. /Пр/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль
12. 3	Тема 12.3 Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м. /Пр/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль
12. 4	Тема 12.4 Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м /Пр/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль
12. 5	Тема 12.5 Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м. /Пр/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль
12. 6	Тема 12.6 Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 1000м. /Пр/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль
12. 7	Промежуточная аттестация: зачет./За/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль

#### Раздел 13. Баскетбол

13. 1	Тема 13.1. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Практика судейства в баскетболе. Выполнение контрольных упражнений. /Пр/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль
-------	---	---	---	--------	-------------------------

#### Раздел 14. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

14. 1	Тема 14.1 Самоконтроль физической подготовленности/СР/	7	6	ОК 08.	Педагогический контроль
14. 2	Тема 14.2 Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике /Пр/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль

14. 3	Тема 14.3 Выполнение контрольных нормативов по волейболу /Пр/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль
14. 4	Тема 14.4 Выполнение контрольных нормативов по баскетболу /Пр/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль
14. 5	Тема 14.5 Выполнение контрольных нормативов по атлетической гимнастике /Пр/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль
14. 6	Промежуточная аттестация: зачет./За/	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Осваиваемые знания:**

обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни;  
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов;  
средства профилактики перенапряжения  
способы реализации собственного физического развития

**Критерии оценки знаний:**

- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;
- владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.

**Методы оценки знаний:**

- оценка индивидуальных заданий, результатов практической работы;
- экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины.

**Осваиваемые умения:**

- обучающийся 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 специальности;
- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**Критерии оценки умений:**

- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;
- владеет техниками выполнения двигательных действий;
- выполняет тактико-технические действия в игре;
- выполняет требуемые элементы;
- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;
- использует знания контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**Методы оценки умений:**

- экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в очной форме и (или) с применением дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования, программ высшего образования, программ магистратуры в ФГБОУ ВО НГУАДИ имени А.Д. Крячкова.

Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированного зачета) проводится на последнем занятии семестра за счет часов, отведенных на изучение дисциплины.

## Критерии оценки знаний и умений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Оценка "удовлетворительно" - пороговый уровень дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения задач.

Оценка "хорошо". Базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам.

Оценка "отлично" готовность решать задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

Текущий контроль успеваемости. Оценка самостоятельной работы.

Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»

1. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 6-8 упражнений

2. Составьте комплекс упражнений для физкультминутки/паузы, учитывая вид деятельности: для студентов на лекционном занятии, для работающих за ПК, для студентов на практическом занятии по живописи, рисунку, скульптуре и т.п., для водителя (выбрать один из перечня, согласовать с преподавателем).

3. Составьте комплекс упражнений на определенную группу мышц.

4. Составьте комплекс упражнений для развития определенного двигательного качества

5. Составьте комплекс упражнений для подготовительной и /или заключительной части занятия по виду спорта: легкая атлетика, атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, кроссфит, плавание, настольный теннис, аэробика (выбрать из перечня, согласовать с преподавателем)

По схеме:

Описание упражнения (можно рисунок). Например: И.П. – стойка ноги врозь, руки на бедра; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох

Дозировка(кол-во повторений).

Методические указания/примечания. Например: упражнение выполнять медленно, потянуться за руками

6. Составьте конспект индивидуального самостоятельного занятия физическими упражнениями (с учетом направленности (согласовать с преподавателем!))

По схеме:

Цель занятия: ...;

Продолжительность: ...;

Место проведения: ...;

Часть занятия (подготовительная, основная, заключительная);

Содержание (описать упражнения и/или виды выполняемой работы. Например: 1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох.

Дозировка (кол-во повторений);

Методические указания/примечания. Например: упражнение выполнять медленно, потянуться за руками.

7. Определите собственный уровень физической подготовленности на основе результатов методик, проведенных на учебных занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

8. Составьте перечень профессионально значимых физических качеств и определите уровень их развития.

9. Определите тип собственного телосложения на основе антропометрических измерений (вес, рост)

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» включает в себя следующие виды работ (методико-практические задания):

- составление упражнений различной целевой направленности (спортивно-видовой, оздоровительной, корректирующей, развивающей, профессионально-прикладной, рекреативной);
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей;
- ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- анализ результатов методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса;
- организация и проведение малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);
- проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования по определению уровня индивидуального здоровья, физической подготовленности, функционального состояния
- проведение исследования по определению уровня развития профессионально значимых физических качеств.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в очной форме и (или) с применением дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам высшего образования НГУАДИ имени А.Д. Крячкова.

## Контрольные работы

По составлению комплексов упражнений различной направленности, частей самостоятельных занятий физическими

упражнениями, проведение и оформление результатов исследования физической подготовленности и функционального состояния)

Цель: формирование и контроль учебных умений и навыков:

- самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния,
- составление и выполнение комплексов физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей,
- использование средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности.

Выбор темы реферата определяется студентами самостоятельно в соответствии с перечнем тем рефератов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;
3. Виды спорта: Баскетбол;
4. Виды спорта: Настольный теннис;
5. Виды спорта: Легкая атлетика;
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

- интенсивная физическая нагрузка;
- сочетание работы с активным отдыхом;
- тренировочные занятия играми, единоборствами.

Текущий контроль успеваемости в форме Контрольной работы

Контрольные задания по дисциплине «Физическая культура»

1. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 6-8 упражнений

2. Составьте комплекс упражнений для физкультминутки/паузы, учитывая вид деятельности: для студентов на лекционном занятии, для работающих за ПК, для студентов на практическом занятии по живописи, рисунку, скульптуре и т.п., для водителя (выбрать один из перечня, согласовать с преподавателем).

2. Составьте комплекс упражнений на определенную группу мышц.

3. Составьте комплекс упражнений для развития определенного двигательного качества

4. Составьте комплекс упражнений для подготовительной и /или заключительной части занятия по виду спорта: легкая атлетика, атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, кроссфит, плавание, настольный теннис, аэробика (выбрать из перечня, согласовать с преподавателем)

По схеме:

Описание упражнения (можно рисунок). Например: И.П. – стойка ноги врозь, руки на бедра; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох

Дозировка(кол-во повторений).

Методические указания/примечания. Например: упражнение выполнять медленно, потянуться за руками

5. Составьте конспект индивидуального самостоятельного занятия физическими упражнениями (с учетом направленности (согласовать с преподавателем!))

По схеме:

Цель занятия: ...;

Продолжительность: ...;

Место проведения: ...;

Часть занятия (подготовительная, основная, заключительная);

Содержание (описать упражнения и/или виды выполняемой работы. Например: 1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох.

Дозировка (кол-во повторений);

Методические указания/примечания. Например: упражнение выполнять медленно, потянуться за руками.

6. Определите собственный уровень физической подготовленности на основе результатов методик, проведенных на учебных занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

7. Составьте перечень профессионально значимых физических качеств и определите уровень их развития.

8. Определите тип собственного телосложения на основе антропометрических измерений (вес, рост)

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» включает в себя следующие виды работ (методико-практические задания):

- составление упражнений различной целевой направленности (спортивно-видовой, оздоровительной, корригирующей, развивающей, профессионально-прикладной, рекреативной);
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей;
- ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- анализ результатов методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса;
- организация и проведение малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);
- проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования по определению уровня индивидуального здоровья, физической подготовленности, функционального состояния
- проведение исследования по определению уровня развития профессионально значимых физических качеств.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в очной форме и (или) с применением дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам высшего образования НГУАДИ имени А.Д. Крячкова.

#### Тест

Тесты составлены с учетом изученных материалов по каждой теме дисциплины.

Цель тестов: проверка усвоения теоретического материала дисциплины, а также развития учебных умений и навыков.

Тесты составлены из следующих форм тестовых заданий:

1. Закрытые задания с выбором одного правильного ответа (один вопрос и четыре варианта ответов, из которых необходимо выбрать один). Цель – проверка знаний фактического материала.

2. Закрытые задания с выбором всех правильных ответов (предлагается несколько вариантов ответа, в числе которых может быть несколько правильных). Студент должен выбрать все правильные ответы.

3. Открытые задания со свободно конструируемым ответом (готовые ответы не даются, их должен получить сам тестируемый). Такая форма позволяют студентам продемонстрировать свои способности, выразить мысли, стимулирует к учебе.

На выполнения всего теста дается строго определенное время. Тест считается успешно выполненным в случае 60% его выполнения.

Предполагается компьютерное тестирование или тест выполняется на индивидуальных бланках, выдаваемых преподавателем, и сдается ему на проверку. После проверки теста оглашается его результат. Если тест не зачен, то студент должен заново повторить раздел дисциплины. После этого преподаватель проверяет понимание и усвоение материала, предлагая студенту найти ошибки в ответах. Если все ошибки будут найдены и исправлены, студент проходит повторное тестирование.

#### Контрольные работы

По составлению комплексов упражнений различной направленности, частей самостоятельных занятий физическими упражнениями, проведение и оформление результатов исследования физической подготовленности и функционального состояния)

Цель: формирование и контроль учебных умений и навыков:

- самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния,
- составление и выполнение комплексов физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей,
- использование средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности.

Выбор темы реферата определяется студентами самостоятельно в соответствии с перечнем тем рефератов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;
3. Виды спорта: Баскетбол;
4. Виды спорта: Настольный теннис;
5. Виды спорта: Легкая атлетика;
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Информационное обеспечение реализации программы

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
Л1.1	Конеева Елена Владимировна, Зайцев Анатолий Александрович	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Муллер Арон Беркович, Дядичкина Нина Спиридоновна	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2024

### 6.1.2. Дополнительная литература

Л2.1	Аллянов Юрий Николаевич, Письменский Иван Андреевич	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС
Л2.2	Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович	Спортивные игры: правила, тактика, техника	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС

Л2.3	Ягодин Валерий Владимирович, Сенук Зинаида Викторовна	Физическая культура: основы спортивной этики	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС
------	--	--	---------------------	-----

## 6.2. Электронные информационные ресурсы

- |   |  |
|---|--|
| 1 | Электронно-библиотечная система "Юрайт" – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                         |
| 2 | Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>   |
| 3 | Электронная образовательная среда НГУАДИ (ЭИОС) - Режим доступа: <a href="https://portal.nsuada.ru/">https://portal.nsuada.ru/</a> |

## 6.3. Перечень программного обеспечения

Windows 7 – операционная система, LibreOffice, PowerPoint Viewer, Kaspersky Endpoint Security 10, 7-Zip x64

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал, оснащённый специальным оборудованием: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, музыкальный центр, телевизор.

Учебная аудитория, для проведения учебных занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

Аудитория для самостоятельной работы, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКАМ

Реализация учебного предмета обеспечивается работниками университета относящимися к профессорско-преподавательском составу и иными педагогическими работниками, 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 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее трех лет).

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемой дисциплине, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже одного раза в три года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн, а также в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия полученных компетенций требованиям к квалификации педагогического работника.

Для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ индивидуальные задания текущего контроля и итоговой аттестации разрабатываются на основании карт реабилитации и абилитации инвалидов.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**"НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д. Крячкова"  
(НГУАДИ)**

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**

Учебная дисциплина: Физическая культура

Специальность: 54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн.

Составитель: Духанин Д.С.,  
старший преподаватель

Рассмотрен и рекомендован  
для использования в учебном процессе  
на заседании кафедры Физической  
культуры  
Протокол 26.08.2024 № 1  
Зав. кафедрой ФК Хайбуллина Д.Р.

Новосибирск 2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (ФОС) включает материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Целью текущего контроля (ТК) и промежуточной аттестации (ПА) является контроль освоения запланированных по дисциплине знаний и умений, направленных формирование у обучающихся компетенций в соответствии с рабочей программой дисциплины и с учетом рабочей программы воспитания.

Настоящий ФОС по дисциплине «Физическая культура» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплине «Физическая культура» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

К практическим занятиям по физической культуре студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

**Описание критериев и шкал оценивания сформированности компетенций в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине:**

Код Компетенции	Оценочные средства	Не сформирован 0-30 баллов (неудовлетворительно)	Пороговый уровень 31-50 балл (удовлетворительно)	Базовый уровень 51-81 балл (хорошо)	Продвинутый уровень 81-100 баллов (отлично)
<b>ОК-8</b>	Тесты общей физической подготовки (см. таблицы 3.1;3.2)  Контрольные упражнения (см. таблицы 3.3;3.4;3.5;3.6;3.7 ;3.8)	Компетенция не сформирована. У обучающегося обнаружены пробелы в знаниях основного учебного материала, допущены принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.	Компетенция сформирована на пороговом уровне. Пороговый уровень дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач	Компетенция сформирована на базовом уровне. Базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам	Компетенция сформирована на продвинутом уровне. Продвинутый уровень предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности , при

					недостаточном документально м, нормативном и методическом обеспечении
--	--	--	--	--	---

## 2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### Тесты общей физической подготовленности, контрольные упражнения

#### 1.Юноши

**Таблица 3.1.**

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Прыжки в длину с места (см)	230	210	200	190	180
2. Поднимание туловища из положения лёжа(кол-во раз в 1 мин)	50	40	30	20	10
3. Бег 100 метров	13,8	14,3	14,6	15,0	15,3
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+8	+6	+4	+2
5. Бег 2 км	7.50	8.50	9.20	9.50	10.20
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине	13	10	8	6	4

#### 2.Девушки

**Таблица 3.2.**

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Прыжки в длину с места (см)	185	170	160	155	150
2. Поднимание туловища из положения лёжа(кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	15	10
3. Бег 100 метров	16,3	17,6	18,0	18,5	19,0
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+9	+7	+5	+3
5. Бег 2 км	9.50	11.20	11.50	12.20	12.50
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	16	9	7	5	3

#### Баскетбол

#### Девушки

**Таблица 3.3.**

Вид задания	2 курс			3 курс		
	5	4	3	5	4	3

1. Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	4	3	2	5	4	3
2.Бросок в кольцо в движении из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	5	4	3	6	5	4
3.Бросок мяча в кольцо из трёх секундной зоны (кол-во попаданий)	5	4	3	6	5	4

**Баскетбол  
Юноши**  
**Таблица 3.4.**

Вид задания	2 курс			3 курс		
	5	4	3	5	4	3
1. Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	4	3	2	5	4	3
2.Бросок в кольцо в движении из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	5	4	3	6	5	4
3.Бросок мяча в кольцо из трёх секундной зоны (кол-во попаданий)	5	4	3	6	5	4

**Волейбол  
Девушки**  
**Таблица 3.5.**

Вид задания	2 курс			3 курс		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача двумя руками от стены (кол-во раз)	13	10	7	20	15	10
Нижняя передача двумя руками от стены (кол-во раз)	13	10	7	20	15	10
Нижняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	25	20	15	40	30	20
Верхняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	25	20	15	40	30	20
Подача из 10-ти попыток (кол-во раз)	6	5	4	7	6	5

**Волейбол  
Юноши**  
**Таблица 3.6.**

Вид задания	2 курс			3 курс		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача двумя руками от стены (кол-во раз)	25	20	15	25	20	15

Нижняя передача двумя руками от стены кол-во раз)	25	20	15	25	20	15
Нижняя передача двумя руками в парах кол-во раз)	50	40	30	50	40	30
Верхняя передача двумя руками в парах кол-во раз)	50	40	30	50	40	30
Почета из 10-ти попыток (кол-во раз)	7	6	5	8	7	6

### **Настольный теннис**

#### **Девушки**

**Таблица 3.7.**

Вид задания	2 курс			3 курс		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача мяча ударом справа(слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 раз	7	6	5	8	7	6
2. Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	7	6	5	8	7	6
3. Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) , количество раз за 1 мин:	50	45	33	55	50	45

### **Настольный теннис**

#### **Юноши**

**Таблица 3.8.**

Вид задания	2 курс			3 курс		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача мяча ударом справа(слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 раз	8	7	6	9	8	7
2. Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	8	7	6	9	8	7
3. Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) , количество раз за 1 мин:	55	50	45	65	60	55

## **РЕФЕРАТ**

Реферат представляет собой самостоятельную работу обучающихся по изучению и анализу источников по выбранной теме. Выполнение реферата при проведении промежуточной или текущей аттестации предполагается для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий.

### **Подготовка и защита реферата**

Захита реферата проводится в форме устного собеседования.

Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Оценивание реферата осуществляется по пятибалльной системе.

Объем реферата – 10- 12 стр. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

### **Оформление реферата**

#### **1. Этапы работы над рефератом:**

- Выделить проблему, обозначенную в выбранной теме, определить ее актуальность.
- Изучить поставленную проблему, используя рекомендуемые источники.
- Составить и оформить текст реферата.

#### **2. Требования к структуре реферата**

Структура реферата должна содержать:

- Титульный лист (титульный лист является первой страницей реферата).
- Содержание (содержание включает: введение; наименования всех разделов, подразделов, пунктов и подпунктов основной части реферата; выводы; список источников информации).
- Введение (во введении кратко формулируется проблема, отражается ее актуальность, указываются цель и задачи реферата).

Основная часть (состоит из нескольких разделов, в которых излагается суть реферата, отражается собственная точка зрения по рассматриваемой проблеме, основанная на анализе научной литературы).

- Выводы (дается оценка полученных результатов работы, приводятся рекомендации).
- Список источников информации (содержит перечень источников, использованных при подготовке основной части реферата).

### **Тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Использование корригирующей гимнастики для глаз в процессе работы за компьютером.
2. Значение оздоровительной физической культуры для студентов.
3. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов.
4. Физические упражнения как средство поддержания и улучшения зрения.
5. Влияние физической активности на психологическое здоровье студентов.
6. Здоровый образ жизни как социальная проблема.
7. Анализ влияния вредных привычек на организм человека.
8. Влияние экологии на здоровье современного человека.
9. Анализ средств и методов повышение иммунитета и профилактике заболеваний студентов.

10. Применение методов регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физической культурой и спортом.
  11. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
  12. Двигательная активность как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
  13. Двигательная активность как средство профилактики при заболеваниях дыхательных путей.
  14. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
  15. Формирование патриотизма средствами физической культуры.
  16. Формирование морально-волевых качеств средствами физической культуры.
  17. Гиподинамия и ее последствия. Суточная двигательная активность.
- Профилактика гиподинамии.
18. Оптимальное питание при физических нагрузках, как составная часть физической культуры личности студента.
  19. Значение режима и систем питания, витаминно-минерального комплекса в организации здоровье формирующего стиля жизни.
  20. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
  21. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
  22. Утомление при умственной работе. Восстановление средствами физической культуры и спорта.
  23. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
  24. Физическое воспитание в семье.

### **3. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Дисциплина "Физическая культура" реализуется в форме практических занятий на протяжении 5 семестров с 2 по 4 курс, промежуточная форма контроля - зачет.

Зачетные требования:

- студент должен выполнить в полном объеме программу семестра,
- выполнение тестов физической подготовленности,
- участие в статусе: участника, помощника судьи/волонтера или болельщика в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях, организованных и/или поддерживаемых колледжем.

Студенты, имеющие полное освобождение от практических занятий по физической культуре, аттестуются на основании написания и защиты рефератов. Готовые рефераты в печатном виде представляются в соответствующие сроки.