

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

_____ 2025 г.

ОГСЭ.04 Физическая культура

рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой

Физической культуры

Учебный план

54.02.01 Дизайн (по отраслям) 9 кл_2025_ПДplx

Специальность

54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн

Квалификация

дизайнер

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

160 часов

Часов по учебному плану

160

Виды контроля в семестрах:

зачет 3,4,5,6,7

в том числе:

аудиторные занятия

120

самостоятельная работа

40

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	18	18	38	38	18	18	18	18	24	24	116	116
Итого ауд.	18	18	38	38	18	18	22	22	24	24	120	120
Сам. работа	4	4	16	16	4	4	8	8	8	8	40	40
Часы на контроль												
Итого	22	22	54	54	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 05.05.2022 г. № 308)

Составлена на основании учебного плана: "54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн"
утверженного ученым советом вуза, протокол № 61 от 27.02.2025.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от 23.12.2024 № 4

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:

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
-------------	---	----------------	-------	--	----------------

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. 1	Тема 1.1. Рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности/СР/	в	3	4	ОК 08.	Педагогический контроль
------	--	---	---	---	--------	-------------------------

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	4	ОК 08.	Педагогический контроль
3. 4	Промежуточная аттестация: зачет./За/	3	2	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 упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц и совершенствование физических качеств./СР/	4	16	ОК 08.	Педагогический контроль
------	---	---	----	--------	-------------------------

Раздел 6. Волейбол

6. 1	Тема 6.1.Сочетание способов перемещений (лицом,боком,спиной,бег,с скачок,о становка)/Пр/	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль
6. 2	Тема 6.2. Совершенствование	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль

	передачи мяча двумя руками стоя лицом и спиной в направлении передачи./Пр/				
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	4	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

Раздел 9. Баскетбол

9. 1	Тема 9.1.Самоконтроль физической подготовленности/СР/	5	4	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	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль

	(вырывание, выбивание, перехват) /Пр/				
9. 4	Тема 9.4. Счетание технических элементов в игровой деятельности. /Пр/	5	4	ОК 08.	Педагогический контроль
9. 5	Промежуточная аттестация: зачет./За/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль

Раздел 10. Волейбол

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	8	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	4	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

Раздел 11. Атлетическая гимнастика

11. 1	Тема 11.1 Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. /Пр/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль
11. 2	Тема 11.2 Техника двигательных действий с собственным весом и предметами. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости. /Пр/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль
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	7	2	ОК 08.	Педагогический контроль
-------	---	---	---	--------	-------------------------

	функциональных возможностей организма. Индивидуальная траектория физического совершенствования/СР/				
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

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводится 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
Порядок и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в фонде оценочных средств дисциплины.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Информационное обеспечение реализации программы

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

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: https://urait.ru/
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/
3	Электронная образовательная среда НГУАДИ (ЭИОС) - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/

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.