

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж автоматизации производственных процессов и  
прикладных информационных систем»

Рассмотрена и принята  
на заседании Педагогического совета  
Протокол №9 от 15.05.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
СПб ГБПОУ «Колледж  
автоматизации производства»  
от 15.05.2026 г. №624

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Для специальности

***10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем»***

Квалификация специалиста	Техник по защите информации
Форма обучения	Очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	Основного общего образования
Срок получения СПО по ППССЗ	3 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2025

Санкт-Петербург, 2026

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1553).

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программу составила *Выходцев В.В.*, преподаватель СПБ ГБПОУ «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 08 от 27.06.2026 г.

Председатель метод. комиссии  
Зав. отделом СОП

Г.М. Бахар  
А.Ф. Жмайло

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ базовой подготовки.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен :

**Уметь.** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**Знать.** О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

**Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

#### **4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузки обучающихся 180 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов (2 часа в неделю);

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	180
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
в том числе:	
практические занятия	174
Лекции	6
В форме практической подготовки	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4,6,8 семестре	

---

Зачет, дифференцированный зачет проводится за счет часов , отведенных на освоение данной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2 КУРС (3 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки	Уровень освоения <sup>1</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
Тема 1 Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 1 Легкая атлетика 10 часов</b>					
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2		2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2		2	

Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2		2	
	<b>Практическая работа № 1</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2		2	
<b>Раздел 2 Волейбол 12 часов</b>					
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча «сверху» двумя руками	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	10	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча «снизу» двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	4		2	
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2	

Тема 2.4. Техника и тактика игры в защите и в нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2		2	
	<b>Практическая работа №2</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2			
<b>Раздел 3. Баскетбол 10 часов</b>					
Тема 3.1. Техника передачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	10	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение правил соревнований по баскетболу.	2			
Тема 3.2. Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2		2	
Тема 3.3. Техника бросков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2		2	
Тема 3.4. Техника игры в защите и нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	2		2	

	<b>Практическая работа № 3 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»</b>	2		2	
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>34</b>	<b>10</b>		
<b>2 КУРС (4 семестр)</b>					
<b>Раздел 4. Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП) 24 часов</b>					
Тема 4.1. Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	10		2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 4.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Практическое занятие:</b> Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	12		2	
	<b>Практическая работа № 4 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»</b>	2			
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика 24 часов</b>					
Тема 5.1.Техника выполнения упражнений с	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах.	2		2	ОК 03, ОК 04, ОК 08

отягощениями и на тренажерах	Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и само страховки.				
Тема 5.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2	
Тема 5.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2	
Тема 5.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2	
Тема 5.5. Методика коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	6		2	

	<b>Практическая работа № 5 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</b>	2		2	
	<b>ДЗ</b>	2		2	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>48</b>	<b>10</b>		
	<b>Итого за год</b>	<b>82</b>	<b>10</b>		

### 3 КУРС (5 семестр)

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>В форме практической подготовки</b>	<b>Уровень освоения<sup>2</sup></b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Тема 6 Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 6. Легкая атлетика 10 часов</b>					
Тема 6.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Техника высокого и низкого старта	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование техники высокого и низкого стартов. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и	2		2	ОК 03, ОК 04, ОК 08

	средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.				
Тема 6.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	
Тема 6.3 Техника бега на длинные дистанции	Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие выносливости.	2			
Тема 6.4. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2		2	
	<b>Практическая работа № 6</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2		2	
<b>Раздел 7. Волейбол 12 часов</b>					
Тема 7.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча «сверху» двумя руками	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	10	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 7.2. Техника приема и передачи мяча «снизу» двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	4		2	

Тема 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2	
Тема 7.4. Техника игры в защите и в нападении Техника тактического взаимодействия игроков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2		2	
	<b>Практическая работа № 7</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2			
<b>Раздел 8. Баскетбол 10 часов</b>					
Тема 8.1. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи и ведения мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	10	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 8.2. Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2			
Тема 8.3. Техника бросков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2		2	
Тема 8.4. Техника игры в защите и нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	2		2	

	<b>Практическая работа № 8 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»</b>	2			
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>24</b>	<b>10</b>		
<b>3 КУРС (6 семестр)</b>					
<b>Раздел 9 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП) 20 часов</b>					
Тема 9.1. Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	8		2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 9.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Практическое занятие:</b> Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений , для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	10		2	
	<b>Практическая работа № 9 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»</b>	2			
<b>Раздел 10. Атлетическая гимнастика 24 часа</b>					
Тема 10.1.Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и самостраховки.	2		2	

Тема 10.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	4		2	
Тема 10.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	4		2	
Тема 5.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	4		2	
Тема 5.5. Методика коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	6		2	
	<b>Практическая работа № 10</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2		2	
ДЗ		2			
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>34</b>			
	<b>Итого год</b>	<b>58</b>	<b>10</b>		

4 КУРС (7 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки	Уровень освоения <sup>3</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
Тема 6 Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 6 Легкая атлетика 8 часов</b>					
Тема 6.1. Техника высокого и низкого старта Техника бега на короткие дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование техники высокого и низкого стартов. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 6.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	

Тема 6.3. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2		2	
	<b>Практическая работа № 6</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2		2	
<b>Раздел 7 Волейбол 10 часов</b>					
Тема 7.1.. Техника приема и передачи мяча «сверху» двумя руками	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	10	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 7.2. Техника приема и передачи мяча «снизу» двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2	
Тема 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2	
Тема 7.4. Техника игры в защите и в нападении Техника тактического взаимодействия игроков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2		2	

	<b>Практическая работа №7 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	2			
<b>Раздел 8. Баскетбол 8 часов</b>					
Тема 8.1. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи и ведения мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	10	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 8.3. Техника бросков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2		2	
Тема 8.4. Техника игры в защите и нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	2		2	
	<b>Практическая работа № 8 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»</b>	2			
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		
<i>4 КУРС (8 семестр)</i>					
<b>Раздел 9 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП) 20 часов</b>					
Тема 9.1. Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	8		2	ОК 03, ОК 04, ОК 08

Тема 9.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Практическое занятие:</b> Развитие профессионально-важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	10		2	
	<b>Практическая работа № 9</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2			
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2			
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>20</b>			
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>20</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:** Спортивный зал, стадион

**Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), шведские стенки, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для военно-прикладной подготовки:** полоса препятствий, ринг, маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем, боксом, самообороной.

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; видео-аудио кассеты, диски.
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Решетников, Н.В. И др. Физическая культура: учебник для СПО. - М.: Академия, <http://znanium.com/>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2022 - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/>
3. УМК, Физическая культура, Шарикова Л.С., Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем», 2024

### **Дополнительные источники:**

1. Лисовский С.Б. Атлетизм. Учебно методическое пособие. Изд. Академия управления 2022 год.
2. Сосина В. Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Издательство-Олимпийская литература. Год изд.2022
3. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., Уроки самообороны. Освобождение от обхватов и захватов. Методическое пособие. СПб, 2022.-20с.
4. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., Самооборона - как средство повышения эффективности занятий по физической культуре. Методическое пособие. СПб, 2021.-18 с.
5. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., В.А.Торопов. Базовый комплекс приёмов самообороны на ближней дистанции при помощи опережающих ударов. Статья. СПб. 2021
6. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2021. Стр. 11-13.

### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>  
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mossport.ru>
2. Основы физической культуры  
[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
3. Теория и методика физического воспитания  
<http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya.html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических работ
<b>Знания:</b>	
1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
2. Основы здорового образа жизни	

#### Общие зачётные требования по физической культуре

1. Посещение занятий не менее 80% от общего объёма;
2. Знание теоретического раздела программы;
3. Усвоение методических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в повседневном быту и профессионально-прикладной физической подготовке;
4. В каждом семестре планируется выполнение практических контрольных тестов;
5. Студенты подготовительной освобождаются от сдачи практических зачётных нормативов и аттестуются по посещаемости занятий (посещение не менее 80% от общего объёма), уровня теоретических знаний и методических навыков использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления здоровья.
6. Студенты, освобождённые от занятий по медицинским показаниям, изучают литературу по темам рефератов, подготавливают рефераты - один реферат в семестр (тема на выбор из перечня), на зачётном уроке проходят тестирование.

