

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 15.05.2026г

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ. 03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для специальности **21.02.19 «Землеустройство»**

Квалификация специалиста	специалист по землеустройству
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	среднее общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ	2 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2024

Санкт-Петербург  
2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 21.02.19 «Землеустройство», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 339

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

Программу составила: Шарикова Л.С., преподаватель ГБПОУ «Колледж автоматизации производства»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол №8 от 27.04.2026г

Заведующий отделом  
содержания образовательных программ

А.Ф. Жмайло

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.19 «Землеустройство».

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 - 09.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции:

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.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1.	<b>Всего по дисциплине в рамках образовательной программы*</b>	<b>184</b>
2.	<b>В форме практической подготовки</b>	<b>20</b>
<i>в том числе во взаимодействии с преподавателем:</i>		
	– теоретическое обучение	6
	– практические занятия	178
	– промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6
	Всего	184

\* в данное количество часов входят часы по строке 3 и 7 (если они предусмотрены рабочим учебным планом)

\*\* в данное количество входит аудиторная нагрузка (строки 4 и 5) и часы по экзамену/дифференцированному зачету (строка 7)

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**«Физическая культура»**

*1 КУРС (1 семестр)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество аудиторных часов			Коды компетенций, формированию которых соответствует элемент программы
		всего	в т.ч. практических занятий	в т.ч. в форме практической подготовки	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
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			ОК 01 - 09.
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>10</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 01 - 09.
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		ОК 01 - 09.

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		ОК 01 - 09.
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		ОК 01 - 09.
	<b>Практическая работа № 1 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	2	2		ОК 01 - 09.
	<b>Раздел 2 Волейбол</b>	<b>10</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	2		ОК 01 - 09.
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.	2	2		ОК 01 - 09.
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		ОК 01 - 09.
Тема 2.4. Техника игры 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		ОК 01 - 09.

	<b>Практическая работа №2 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	2	2		ОК 01 - 09.
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>12</b>			
Тема 3.1. Техника передачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		ОК 01 - 09.
Тема 3.2. Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		ОК 01 - 09.
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		ОК 01 - 09.
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)	4	4		ОК 01 - 09.
	<b>Практическая работа № 3 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»</b>	2	2		ОК 01 - 09.
<i>1 КУРС (2 семестр)</i>					
<b>Раздел 4 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)</b>		<b>10</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 степплатформой.	2	2		ОК 01 - 09.

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.	6	6		ОК 01 - 09.
	<b>Практическая работа № 4</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2	2		ОК 01 - 09.
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>24</b>			
Тема 5.1. 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 само страховки.	4	4		ОК 01 - 09.
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	4		ОК 01 - 09.

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	4		ОК 01 - 09.
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	4		ОК 01 - 09.
Тема 5.5. Методика коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	4	4		ОК 01 - 09.
	<b>Практическая работа № 5 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</b>	2	2	2	ОК 01 - 09.
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2			

## 2 КУРС (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов	Практич. Занятия	В форме практической подготовки	Уровень освоения <sup>1</sup>
1	2	3	4	5	6

<sup>1</sup> Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

Тема 6 Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			ОК 01 - 09.
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>		<b>10</b>			
Тема 6.1. 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.	2	2		ОК 01 - 09.
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		ОК 01 - 09.
Тема 6.3. 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		ОК 01 - 09.
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		ОК 01 - 09.
	<b>Практическая работа № 6 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	2	2	2	ОК 01 - 09.
<b>Раздел 7 Волейбол</b>		<b>22</b>			
Тема 7.1. Техника стоек и 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.	4	4		ОК 01 - 09.

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	4		ОК 01 - 09.
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.	4	4		ОК 01 - 09.
Тема 7.4. Техника игры 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.	4	4		ОК 01 - 09.
Тема 7.5. Техника тактического взаимодействия игроков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	4	4		ОК 01 - 09.
	<b>Практическая работа №7 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	2	2	2	ОК 01 - 09.
<i>2 КУРС (2 семестр)</i>					
<b>Раздел 8. Баскетбол</b>		<b>10</b>			
Тема 8.1. Техника передачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		ОК 01 - 09.
Тема 8.2. Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		ОК 01 - 09.

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		ОК 01 - 09.
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		ОК 01 - 09.
	<b>Практическая работа № 8 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»</b>	2	2	2	ОК 01 - 09.
<b>Раздел 9. Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)</b>		<b>8</b>		4	
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.	2	2		ОК 01 - 09.
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.	4	4	4	ОК 01 - 09.

	<b>Практическая работа № 9 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»</b>	2	2	2	ОК 01 - 09.
<b>Раздел 10. Атлетическая гимнастика</b>		<b>20</b>			
Тема 10.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	<b>Практическое занятие:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями.	2	2		ОК 01 - 09.
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	4		ОК 01 - 09.
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	4		ОК 01 - 09.
Тема 10.4. 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	4		ОК 01 - 09.
Тема 10.5. Методика коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры.	2	4		ОК 01 - 09.

	Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.				
	<b>Практическая работа № 10 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</b>	2	2	2	ОК 01 - 09.
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2			

*3 курс (1 семестр)*

1	2	3	4	5	6
Тема 11 Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			ОК 01 - 09.
<b>Раздел 11 Легкая атлетика</b>		<b>8</b>			
Тема 11.1. 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		ОК 01 - 09.
Тема 11.2. 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		ОК 01 - 09.
Тема 11.3. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		ОК 01 - 09.
	<b>Практическая работа № 11 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	2	2	2	ОК 01 - 09.

<b>Раздел 12 Волейбол</b>		<b>10</b>			
Тема 12.1. 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	2		ОК 01 - 09.
Тема 12.2. 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		ОК 01 - 09.
Тема 12.3. 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		ОК 01 - 09.
Тема 12.4. Техника игры 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		ОК 01 - 09.
	<b>Практическая работа № 12 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	2	2	2	ОК 01 - 09.
<i>3 КУРС (2 семестр)</i>					
<b>Раздел 13. Атлетическая гимнастика</b>		<b>24</b>			
Тема 13.1. Техника выполнения упражнений с отягощением на тренажерах	<b>Практическое занятие:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями.	4	4		ОК 01 - 09.

Тема 13.2. 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	4		ОК 01 - 09.
Тема 13.3. 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	4		ОК 01 - 09.
Тема 13.4. 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	4		ОК 01 - 09.
Тема 13.5. Методика коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	4	4		ОК 01 - 09.
	<b>Практическая работа № 13</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	4	4	4	ОК 01 - 09.
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2			
Всего		<b>184</b>	<b>178</b>	<b>20</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СГ.03 «Физическая культура»

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели, тренажеры, гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **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, 2021. - 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» 2023

#### **Дополнительные источники:**

1. Лисовский С.Б. Атлетизм. Учебно методическое пособие. Изд. Академия управления 2021 год.
2. Сосина В. Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Издательство-Олимпийская литература. Год изд.2021
3. 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 молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов.	<b>Текущий контроль при проведении:</b> - практических работ; - оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, тестирование)
		<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:	Правильность, полнота выполнения заданий. Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. Точность оценки, самооценки выполнения. Соответствие требованиям инструкций, регламентов Рациональность действий и т.д.	<b>Текущий контроль при проведении:</b> - практических работ; - оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, тестирование)