

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 14.06.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
СПб ГБПОУ «Колледж  
автоматизации производства»  
от 17.06. № 580

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Для специальности

***21.02.06 «Информационные системы обеспечения  
градостроительной деятельности»***

Квалификация специалиста базовой подготовки	техник
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	среднее общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ базовой подготовки	2 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2022

Санкт-Петербург, 2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.06 «*Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности*» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 487).

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

Программу составили *Шарикова Л.С., преподаватели Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 6 от 23.05.2024.

Заведующий отделом  
содержания образовательных программ

А.Ф. Жмайло

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 5</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>26</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 21.02.06 «Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности»

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ углублённой 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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, обеспечить ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

максимальная учебная нагрузки обучающихся 352 часа (2 часа в неделю), в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов (2 часа в неделю); самостоятельной работы обучающегося 176 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>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	352
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	176
в том числе:	
практические занятия	170
теория	6
В форме практической подготовки	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	176
Виды самостоятельной работы:	
Написание реферата	
Составление комплекса физических упражнений для утренней и производственной гимнастике	
Изучение правил по видам спорта	
Посещение спортивных секций	
Занятия различными видами спорта в процессе самостоятельных занятий	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 2, 4, 6 семестрах.	

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

1 КУРС (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения <sup>1</sup>
		Всего	Практические занятия	В форме практической подготовки	
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
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Написание реферата по теме «ЗОЖ»	2			2
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>20</b>			

<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)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	5			2
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		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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Участие в соревнованиях по кроссу. Пробежки в парке.	5			
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		2
	<b>Практическая работа № 1. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	2	2		2
	<b>Раздел 2 Волейбол</b>	<b>20</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2		2

Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Выполнение подводящих упражнений с мячом.				
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение правил соревнований по волейболу.	2			
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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4			
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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение занятий в секции волейбола	4			
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		2



	<b>Практическая работа №2. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	2	2		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>24</b>			
Тема 3.1. Техника передачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение правил соревнований по баскетболу.	4			
Тема 3.2. Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4			
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		2

	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение занятий в секции баскетбола.	4			
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		2
	<b>Практическая работа № 3. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»</b>	2	2		
<i>1 КУРС (2 семестр)</i>					
<b>Раздел 4 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка</b> <b>(ОФП, ППФП)</b>		<b>20</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 скалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	2	2		2

	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.	5			
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	6	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	5			
	<b>Практическая работа № 4. Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»</b>	2	2		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>56</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.	4	4		2

	Ознакомление с правилами страховки и само страховки.				
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение материала о питании культуриста.	4			
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		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	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	6	6		2

	<b>3. Упражнения на тренажерах</b>				
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение секции атлетической гимнастики	10			
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.	6	6		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Выполнение индивидуально подобранных упражнений.	14			2
	<b>Практическая работа № 5</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	2		2

2 КУРС (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов В форме практической подготовки			Уровень освоения <sup>2</sup>
		Всего	Практические занятия	В форме практической подготовки	
1	2	3		4	5
Тема 6 Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2			2
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>		<b>26</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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение материала и подготовка к	6			2

<sup>2</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)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

	сдаче нормативов ГТО				
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		2
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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Участие в соревнованиях по кроссу. Пробежки в парке.	6			
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.	4	4		2
	<b>Практическая работа № 6 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	2	2		2
	<b>Раздел 7 Волейбол</b>	<b>38</b>		<b>10</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	2		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение правил соревнований по волейболу.	2			

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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	6			
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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение занятий в секции волейбола	6			
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		2
Тема 7.5. Техника тактического взаимодействия игроков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	4	4		2



	<b>Практическая работа №7 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	2	2		
<i>2 КУРС (2 семестр)</i>					
<b>Раздел 8. Баскетбол</b>		<b>20</b>			
Тема 8.1. Техника передачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение правил соревнований по баскетболу.	2			
Тема 8.2. Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4			
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		2

	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение занятий в секции баскетбола.	4			
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</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2	2		
<b>Раздел 9 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка</b> <b>(ОФП, ППФП)</b>		<b>18</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.	2	2		2

	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.	5			
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	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	5			
	<b>Практическая работа № 9</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2	2		
<b>Раздел 10. Атлетическая гимнастика</b>		<b>26</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		2

	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение материала о питании культуриста.	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	2	2		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	2	2		2
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	2	2		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Выполнение индивидуально	6			

	подобранных упражнений				
Тема 10.5. 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.	2	2		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение секции атлетической гимнастики	6			
	<b>Практическая работа № 9 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</b>	2	2		2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	2		

## 3 курс (1 семестр)

1	2	3	4	5	6
Тема Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2			2
<b>Раздел 11 Легкая атлетика</b>		<b>20</b>			

Тема 11.1. Техника высокого и низкого старта	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений Совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	5			2
Тема 11.2. 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		2
Тема 11.3. 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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Пробежки в парке в процессе самостоятельных занятий.	6			
Тема 11.4. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	<b>Практическая работа № 11 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	2	2		2
<b>Раздел 12 Волейбол</b>				<b>24</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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение правил соревнований по волейболу.	2			
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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	5			
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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение занятий в секции волейбола	5			
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	4	4		2

	подводящих упражнений. Учебная игра.				
	<b>Практическая работа № 12 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	2	2		
<i>3 КУРС (2 семестр)</i>					
<b>Раздел 13. Атлетическая гимнастика</b>		<b>32</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.	2	2		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение материала о питании культуриста.	2			
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	2	2		2
Тема 13.3. Развитие силы мышц нижних конечностей	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей.	2	2		2



	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения со свободными весами</li> <li>2. Упражнения с собственным весом</li> <li>3. Упражнения на тренажерах</li> </ol>				
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. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения со свободными весами</li> <li>2. Упражнения с собственным весом</li> <li>3. Упражнения на тренажерах</li> </ol>	2	2		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение секции атлетической гимнастики	7			
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		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Выполнение индивидуально подобранных упражнений.	7			
	<b>Практическая работа № 13</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	2		

	<b>ИТОГО</b>	<b>352</b>	<b>170</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.

**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, 2018. - 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.

**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.mosport.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-vozpitanija.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.