

Документ подписан электронной подписью  
Исходный документ  
**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ РЕСТАВРАЦИОННО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ**  
ФИО: Борзов Александр Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.05.2022 16:09:38  
Уникальный программный ключ:  
455c1bb9c883bfa2e44bcad3e1ef4a33800859e8

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05. Физическая культура**

для специальности

**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Санкт-Петербург  
2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие (ОК) компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

### 1.3. Количество часов на освоение программы:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 162 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>162</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>108</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	104
Самостоятельная работа	54
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
<b>Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>
	1	<p><b>Физическая культура в профессиональной деятельности</b> Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания. Организация и руководство физическим воспитанием. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Физкультурно - оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы здорового образа жизни.</p>	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы.		2
<b>Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>
	2	<p><b>Практическое занятие. Обучение технике бега на короткие дистанции.</b> Спец упражнения легкоатлета в движение и на месте. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс обще подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Равномерный бег и бег с ускорением.</p>	1
	3	<p><b>Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта.</b> Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).</p>	1
	4	<p><b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Ознакомле-</p>	2

		ние с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м - текущий контроль	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4
Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол	Соде	<b>ржание учебного материала:</b>	2
	5	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</b> Повторение правил игры и судейства. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. ОФП (упражнения, активизирующие кровообращение в ногах). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	2
Тема 2.3. Легкая атлетика	Соде	<b>ржание учебного материала:</b>	6
	6	<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции.</b> Техника бегового шага. Ознакомить с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; махового шага: толчок, полет и приземление на грунт с носка. ОРУ на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизвести показанную технику бега. Много скоки, подскоки. Имитация махового шага.	2
	7	<b>Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по выражу. Обход бегущего впереди.</b> Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.	2
	8	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Бег на 1000м - текущий контроль	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2
Тема 2.4. Спортивные игры. Футбол	Соде	<b>ржание учебного материала:</b>	4
	9	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу и остановок мяча</b>	2

		Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	
	10	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий</b> Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	2
Тема 2.5. Легкая атлетика	Соде	<b>ржание учебного материала:</b>	2
	11	<b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка</b> Пробежка дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м - юноши - текущий контроль	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2
Тема 2.6. Тяжелая атлетика	Соде	<b>ржание учебного материала:</b>	2
	12	<b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b> Ознакомление с программными требованиями по разделу гиревой спорт. Общие требования безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. ОФП (на верхний плечевой пояс). Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение - ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статистических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания)	1
	13	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнения рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль	1
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гирями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика.	2
Тема 2.7. Спортивные игры.	Соде	<b>ржание учебного материала:</b>	4
	14	<b>Практическое занятие. Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Стойки, оста-</b>	2

<b>Волейбол</b>		<b>новки, передвижения.</b> Знания терминологии спортивной игры. Знание правил игры. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	
	15	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении</b> сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 - 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	1
	16	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	1
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	4
<b>Зачет</b>			<b>2</b>
<b>Тема 2.8. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>24</b>
	18	<b>Практическое занятие. Составление комплекса упражнений с отягощениями.</b> Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.	4
	19	<b>Практическое занятие. Развитие силовых качеств.</b> Упражнения для укрепления здоровья.	4
	20	<b>Практическое занятие. Развитие силовых качеств.</b> Упражнения на выносливость	4
	21	<b>Практическое занятие. Коррекция фигуры.</b> Регуляция мышечного тонуса.	4
	22	<b>Практическое занятие. Коррекция фигуры.</b> Дифференцировка силовых характеристик движений.	4
	23	<b>Практическое занятие. Коррекция фигуры.</b>	2

	Упражнения с гантелями, эспандерами	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса силовых упражнений. Отжимания. Упражнения с отягощением и без отягощения. Силовые упражнения.	2
<b>Тема 2.9. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>
	24 <b>Практическое занятие. Настольный теннис</b> Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Программные требования по разделу настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.	4
	25 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники игры в настольный теннис</b> Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из И.П., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двусторонняя игра.	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.	2
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>
<b>Тема 2.10. Гимнастика</b>	26 <b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла.</b> Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимися темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла - текущий контроль.	2
	27 <b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации</b> (кувырк вперед, назад; стойка на лопатках; мостик; равновесие; полу шпагат). Упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед - назад; стойки на голове и на руках - юноши). Упражнения с непередельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	2
	28 <b>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусках</b> (разновысокие - девушки, параллельные - юноши). Комплекс упражнений с отягощением. Лазание на гимнастической стенке.	4
	29 <b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусках/перекладине.</b> Тренировка в равновесии, висах и упорах.	2
	30 <b>Практическое занятие. Совершенствование ОРУ б/п и с/п в парах.</b> Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении (с набивными м., гантелями, скалками). Прием контрольных упражнений.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	2
	<b>Зачет</b>	2
<b>Всего за 6 семестр, в том числе</b>	<b>44</b>	



Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов в том числе практические занятия		44
Тема 2.11. Лёгкая атлетика	<b>Соде</b> <b>ржание учебного материала:</b>	<b>4</b>
	32 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Спец упражнения легкоатлета в движение и на месте. Бег с высокого старта. Техника бега с низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега по дистанции. Финиширование. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 100м	1
	33 <b>Практическое занятие. Совершенствование навыков спортивной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.</b> Оздоровительная ходьба, с изменением направления движения и чередования темпов (коротким (50-55 см), средним (80-90 см) и длинным (100-110 см) шагом, в чередование с ходьбой до 150 см).	1
	34 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Бег на 800м	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Прыжки и много скоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2
Тема 2.12. Лёгкая атлетика.	<b>Соде</b> <b>ржание учебного материала:</b>	<b>2</b>
	35 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</b> Правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту. Бег на 1000м	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Оздоровительный бег.	2
Тема 2.13. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол.	<b>Соде</b> <b>ржание учебного материала:</b>	<b>4</b>
	36 <b>Практическое занятие. Ручной мяч. Совершенствование владения мячом.</b> Ловля, передача, ведение и броски мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная двусторонняя игра.	1
37 <b>Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча.</b> Учебная двусторонняя игра. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по летящему мячу	1	

		средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	
	38	<b>Практическое занятие. Техника игры вратаря.</b> Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе.	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	2
<b>Тема 2.14. Лёгкая атлетика.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>
	39	<b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка.</b> Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м - юноши.	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка в оздоровительном беге.	2
<b>Тема 2.15. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>
	40	<b>Практическое занятие: Правила игры. Судейство.</b> Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры, с правилами игры, общими требованиями безопасности при проведении спортивных игр, влиянием игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Выполнение упражнений. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	
	41	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях</b> Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 - 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	2
	42	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение игровых упражнений	2
<b>Тема 2.16.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>

<b>Тяжелая атлетика</b>	43	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ без предметов, с предметами.		4
<b>Тема 2.17. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Соде ржание учебного материала:</b>		<b>2</b>
	44	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	1
	45	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники игры в защите. Блокирование.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра - контроль.	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение игровых упражнений.		4
<b>Зачет</b>			<b>2</b>
<b>Тема 2.18. Военно - прикладная физическая подготовка</b>	<b>Соде ржание учебного материала:</b>		<b>12</b>
	47	<b>Практическое занятие. Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, Навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2
	48	<b>Практическое занятие. Строевая подготовка.</b> Отход и подход к начальнику. Перестроения в колоннах, шеренгах.	2
	49	<b>Практическое занятие. Физическая подготовка.</b> Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	2
	50	<b>Практическое занятие. Выполнение силовых упражнений.</b> Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса. Подтягивание. Выполнение силовых упражнений. для развития мышц брюшного пресса, отжимание.	2
	51	<b>Практическое занятие. Развитие общей выносливости.</b> Развитие общей выносливости посредством метания теннисного мяча на точность. Прыжки со скакалкой.	2

	52	<b>Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением</b> Упражнения с гирями разного веса. Упражнения с набивными мячами.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение специальных упражнений.		2
	<b>Содействие в изучении учебного материала:</b>		2
<b>Тема 2.19. Гиревой спорт.</b>	53	<b>Практическое занятие. Гиревой спорт.</b> Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение - ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания) Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1
	54	<b>Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.</b> Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой, с техникой упражнения в целом и отдельными элементами упражнения. Выполнение подъема гирь - соревновательное время 10 минут. Техника безопасности занятий	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение ОРУ без предметов, с предметами. упражнения для развития силы, для совершенствования специальной гибкости гиревика		4
	<b>Содействие в изучении учебного материала:</b>		4
<b>Тема 2.20. Гимнастика/акробатика</b>	55	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники кувырка назад/стойки/.</b> Специальные упражнения акробатических элементов. Показ техники выполнения кувырка вперед/назад. Страхование и самострахование. Выполнение упражнения стойка на руках/лопатках/ - контроль.	2
	56	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах/брусья, бревно/.</b> Выполнение упражнений по частям отдельно. Обратит особое внимание на положения ног; выполнение исходных положений для выполнения упражнений. Ознакомление с техникой выполнения упражнений: стойка на голове с помощью. Страхование. Самострахование. Специальные силовые упражнения гимнаста.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.		4
	<b>Итоговое занятие</b>		2
<b>Всего</b>			<b>162</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А	<p><b>Специализированные многофункциональные учебные аудитории для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающийся, с перечнем основного оборудования:</b></p> <p>Столы для обучающихся;          Стулья для обучающихся;          Стол педагогического работника;          Стул педагогического работника;          Компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;          Интерактивная доска;          - Проектор</p>
	<p><b>Помещения для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования:</b></p> <p>Столы для обучающихся;          Стулья для обучающихся;          Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;          Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;          Принтер;          Сканер</p>
	<p><b>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для занятий по физической культуре с перечнем основного оборудования (тренажерный зал ( )):</b></p> <p>Зеркало травмобезопасное;          Тренажеры беговая дорожка (электрическая);          Тренажеры эллипсоиды магнитные;          Велотренажеры магнитные;          Тренажеры на жим лежа;          Тренажеры на жим стоя;          Тренажеры для бицепсов;          Тренажеры для пресса;          Тренажеры для пресса ногами;          Скамьи атлетические универсальная;          Тренажеры для мышц спины;          Стеллажи для гантелей;          Комплекты гантелей обрезиненных;          Штанги обрезиненные разборные;          Мячи для фитнеса;          Палки гимнастические;          Упоры для отжиманий;          Тумбы прыжковые атлетические;          Музыкальный центр;          Степ-платформы;          Коврики гимнастические;          Воланы;          Ракетки для бадминтона;          Сетка для бадминтона;</p>

Стойки для крепления бадминтонной сетки (стационарные, передвижные, пристенные);  
Наборы для игры в шахматы;  
Наборы для игры в шашки;  
Шахматные часы;  
Диски для баланса;  
Обручи гимнастические;  
Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой

**Используемое программное обеспечение** (*комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства*):

- серверные и пользовательские операционные системы: Ubuntu, Debian FreeBSD, Linux.
- пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler;
- офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice (*отечественное производство*), LibreOffice;
- облачные сервисы: Яндекс.Облако, Google Documents, Google Sites;
- веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge;
- программное обеспечение: Architecture Engineering & Construction Collection IC Commercial New Single-user ELD Annual Subscription + Graitex PowerPack Standard

договор поставки № ДГ – 56559/22 от 30.08.2022 до 30.08.2026, 1С:Предпр.8.

Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (*отечественное производство*) лицензионный договор № ЦС21-003296 18.07.2022 до 18.07.2024, ПК АРБИТР (ПК АСМ СЗМА) (*отечественное производство*) лицензионный договор № 21-09/22 от 15.07.2022 до 15.07.2025;

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

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

##### **Основные источники:**

1 . Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.

##### **Дополнительные источники:**

2 . Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с.

3 . Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 125 с.

##### **Интернет-ресурсы:**

1 .Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]:  
Официальный сайт. - Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2 .Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]:  
Официальный сайт. - Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: Сдача контрольных нормативов. Устный/письменный опрос Выполнение рефератов  Промежуточная аттестация дифференцированный зачет
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	