

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дымова Светлана Сергеевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 28.02.2025 16:57:55  
Уникальный программный ключ:  
76dbca65a427c5a8906028245af279c57b2518e5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО

«Колледж бизнеса и дизайна»

\_\_\_\_\_ С.С. Дымова

«25» февраля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования

**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

квалификация – дизайнер

«Социально-гуманитарный цикл»

основной профессиональной образовательной программы СПО

профиль профессионального образования: изобразительное и прикладные виды искусств

**Москва, 2025**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства просвещения России от 05.05.2022 г. № 308

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций: **ОК 08.**

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	умения	знания
<b>ОК 08.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li><li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>232</b>
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	<b>6</b>
практические занятия	<b>160</b>
самостоятельная работа	<b>66</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
<b>Контрольная работа – 3-6 семестр</b>	-
<b>Зачет - 7 семестр</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности	<p>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.</p>	2	ОК 08.

	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы здорового образа жизни.</p>		
<p>Тема 2. Легкая атлетика</p>	<p>Практическое занятие № 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 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> <p>Практическое занятие № 2. Обучение технике бега с низкого старта. 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). 2 4</p> <p>Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ознакомление 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.</p>	6	ОК 08.
<p>Тема 3. Спортивные игры. Футбол</p>	<p>Практическое занятие № 4. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. 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</p>	4	ОК 08.

	игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
Тема 4. Легкая атлетика	<p>Практическое занятие № 5. Обучение техники бега на средние дистанции. 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.</p> <p>Практическое занятие № 6. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди. 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.</p> <p>Практическое занятие № 7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 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.</p>	6	ОК 08.
Тема 5. Спортивные игры. Футбол	<p>Практическое занятие № 8. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу и остановок мяча 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.</p> <p>Практическое занятие № 9. Совершенствование техники защитных действий 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,</p>	4	ОК 08.

	<p>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.</p>		
<p>Тема 6. Легкая атлетика</p>	<p>Практическое занятие № 10. Кроссовая подготовка Пробег 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.</p>	6	ОК 08.
<p>Тема 7. Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>Практическое занятие № 11. Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Стойки, остановки, передвижения. 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).</p> <p>Практическое занятие № 12. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении 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.</p> <p>Практическое занятие № 13. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. 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</p>	6	ОК 08.

	игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль. Двухсторонняя игра.		
<b>Всего за 3 семестр: 34 часа</b>	<b>теоретическое обучение (лекции)</b>	<b>2</b>	
	<b>практические занятия</b>	<b>32</b>	
	<b>самостоятельная работа</b>	<b>-</b>	
	<b>промежуточная аттестация: контрольная работа</b>	<b>-</b>	
Тема 8. Атлетическая гимнастика	<p>Практическое занятие № 14. Составление комплекса упражнений с отягощениями. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.</p> <p>Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств. Упражнения для укрепления здоровья.</p> <p>Практическое занятие № 16. Развитие силовых качеств. Упражнения на выносливость.</p> <p>Практическое занятие № 17. Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса.</p> <p>Практическое занятие. Коррекция фигуры. Дифференцировка силовых характеристик движений.</p> <p>Практическое занятие № 18. Коррекция фигуры. Упражнения с гантелями, эспандерами.</p>	14	ОК 08.
Тема 9. Настольный теннис	<p>Практическое занятие № 19. Настольный теннис 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.</p> <p>Практическое занятие № 20. Совершенствование техники игры в настольный теннис Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из и.п., передвижение к мячу; работа ног</p>	8	ОК 08.

	при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двусторонняя игра.		
Тема 10. Гимнастика	<p>Практическое занятие № 21. Совершенствование опорных прыжков через козла. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла - текущий контроль.</p> <p>Практическое занятие № 22. Тренировка в выполнении акробатической комбинации (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 неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.</p> <p>Практическое занятие № 23. Обучение упражнений на брусьях (разновысокие - девушки, параллельные – юноши). Комплекс упражнений с отягощением. Лазание на гимнастической стенке.</p> <p>Практическое занятие №24. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях/перекладине. Тренировка в равновесии, висах и упорах.</p> <p>Практическое занятие № 25. Совершенствование ОРУ б/п и с/п в парах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении (с набивными мячами, гантелями, скакалками). Прием контрольных упражнений.</p>	10	ОК 08.
<b>Всего за 4 семестр: 32 часа</b>	<b>теоретическое обучение (лекции)</b>	-	
	<b>практические занятия</b>	<b>32</b>	
	<b>самостоятельная работа</b>	-	
	<b>промежуточная аттестация: контрольная работа</b>	-	

<p>Тема 11. Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>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.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08.</p>
	<p>Практическое занятие №26. 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.</p> <p>Практическое занятие № 27. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колоннах. 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.</p> <p>Практическое занятие № 28. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. 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.</p>	<p>8</p>	<p>ОК 08.</p>
<p>Тема 12. Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p>Практическое занятие № 29. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. 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</p>	<p>8</p>	<p>ОК 08.</p>

	<p>игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль. Двухсторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 30. Совершенствование техники игры в защите. Блокирование. 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.</p>		
<p>Тема 13. Спортивные игры. Баскетбол. Стритбол</p>	<p>Практическое занятие № 31. Совершенствование техники передвижения без мяча и с мячом. Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперед – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.</p> <p>Практическое занятие № 32. Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении. Ловля и передача мяча: на месте, в движении, в парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.</p> <p>Практическое занятие № 33. Совершенствование техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из-под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.</p> <p>Практическое занятие № 34. Техника и правила игры в стритбол. Тренировочные игры. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.</p>	8	ОК 08.
<p>Тема 14. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол</p>	<p>Практическое занятие № 35. Ручной мяч. Совершенствование владения мячом. Ловля, передача, ведение и броски мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча,</p>	8	ОК 08.

	<p>бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 36. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча. 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 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.</p> <p>Практическое занятие № 37. Техника игры вратаря. Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе.</p>		
<b>Всего за 5 семестр: 34 часа</b>	<b>теоретическое обучение (лекции)</b>	<b>2</b>	
	<b>практические занятия</b>	<b>32</b>	
	<b>самостоятельная работа</b>	-	
	<b>промежуточная аттестация: контрольная работа</b>	-	
Тема 15. Легкая атлетика	<p>Практическое занятие № 38. Кроссовая подготовка Пробег 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.</p>	4	ОК 08.
Тема 16. Тяжелая атлетика	<p>Практическое занятие № 39. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте. Ознакомление с программными требованиями по разделу гиревой спорт. Общие требования безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. ОФП (на верхний</p>	8	ОК 08.

	<p>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 2 9 и натуживания).</p> <p>Практическое занятие № 40. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. 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.</p>		
Тема 17. Атлетическая гимнастика	<p>Практическое занятие № 41. Составление комплекса упражнений с отягощениями. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.</p> <p>Практическое занятие № 42. Развитие силовых качеств. Упражнения для укрепления здоровья.</p> <p>Практическое занятие № 43. Развитие силовых качеств. Упражнения на выносливость.</p> <p>Практическое занятие № 44. Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса.</p> <p>Практическое занятие № 45. Коррекция фигуры. Дифференцировка силовых характеристик движений.</p> <p>Практическое занятие № 46. Коррекция фигуры. Упражнения с гантелями, эспандерами.</p>	12	ОК 08.
Тема 18. Гиревой спорт	<p>Практическое занятие № 47. Гиревой спорт. Техника безопасности занятий. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых</p>	8	ОК 08.

	<p>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)</p> <p>Практическое занятие № 48. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Практическое занятие № 49. Обучение техники рывка гири одной рукой. 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.</p>		
<b>Всего за 6 семестр: 64 часа</b>	<b>теоретическое обучение (лекции)</b>	-	
	<b>практические занятия</b>	<b>32</b>	
	<b>самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	
	<b>промежуточная аттестация: контрольная работа</b>	-	
Тема 19. Военно - прикладная физическая подготовка	Основы здорового образа жизни и медицинских знаний. Специфические военно-прикладные умения.	2	
	<p>Практическое занятие № 50. Строевая подготовка. Строевые приёмы. Навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>Практическое занятие № 51. Строевая подготовка. Отход и подход к начальнику. Перестроения в колоннах, шеренгах.</p> <p>Практическое занятие № 52. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p>Практическое занятие № 53. Выполнение силовых упражнений. Выполнение силовых</p>	32	

	<p>упражнений для развития мышц плечевого пояса. Подтягивание. Выполнение силовых упражнений. для развития мышц брюшного пресса, отжимание.</p> <p>Практическое занятие № 54. Развитие общей выносливости. Развитие общей выносливости посредством метания теннисного мяча на точность. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Практическое занятие № 55. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением.</p> <p>Упражнения с гирями разного веса. Упражнения с набивными мячами.</p>		
<b>Всего за 7 семестр: 68 часов</b>	<b>теоретическое обучение (лекции)</b>	<b>2</b>	
	<b>практические занятия</b>	<b>32</b>	
	<b>самостоятельная работа</b>	<b>34</b>	
	<b>промежуточная аттестация: зачет</b>	<b>-</b>	
<b>Всего:</b>		<b>232</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Учебный кабинет социально-гуманитарных дисциплин для самостоятельной работы обучающихся.

#### **Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:**

**Спортивные игры:** Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и минифутбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика:** Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика:** Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания. Ядро для толкания

**Военно-прикладная физическая подготовка:** Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Прочее:**

- аптечка медицинская
- сетка заградительная

Кабинет для самостоятельной работы обучающихся оснащен оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и выходом в локальную сеть с доступом в «Личный кабинет» обучающегося.

Оборудование учебного кабинета:

- классная доска;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением и 11 выходом в сеть Интернет;
- мультимедийный проектор;
- учебно-практическое оборудование, необходимое для проведения предусмотренных программой практических занятий. В соответствии с п.4.4. ФГОС СПО допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

### **1.3. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **Основная литература:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

*Режим доступа:* <https://znanium.ru/catalog/product/2156464>

2. Казантинова, Г. М. Физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов среднего профессионального образования, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. - Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2023. - 72 с.

*Режим доступа:* <https://znanium.ru/catalog/product/2181924>

3. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 287, [1] с.

*Режим доступа:* <https://znanium.ru/catalog/product/2157194>

4. Шеенко, Е. И. Оценка физической культуры студента: рабочая тетрадь к учебнику / Е. И. Шеенко, Р. О. Вальнкин, Н. Ю. Молчкова. - М.: Директ-Медиа, 2020. - 48 с.

*Режим доступа:* <https://znanium.ru/catalog/product/1987466>

### **Дополнительная литература:**

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. - Минск: РИПО, 2022. - 203 с.

*Режим доступа:* <https://znanium.com/catalog/product/1916340>

2. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 28 с.

*Режим доступа:* <https://znanium.com/catalog/product/1851758>

3. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва: ИНФРА-М, 2025. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование).

*Режим доступа:* <https://znanium.ru/catalog/product/2172556>

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М.: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.

*Режим доступа:* <https://znanium.ru/catalog/product/927378>

5. Нахаева, Е. М. Организация и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. - Минск: РИПО, 2022. - 167 с.

*Режим доступа:* <https://znanium.com/catalog/product/1916359>

### **Интернет – источники:**

1. <https://znanium.ru/> - электронно-библиотечная система

2. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурса

3. <https://uisrussia.msu.ru/> - база данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия

4. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций

5. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс

6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей

7. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям

8. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества

10. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ

11. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
12. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
13. <http://rusathletics.info/> - сайт Всероссийской федерации легкой атлетики
14. <https://www.volley.ru/> - сайт Всероссийской федерации волейбола

**Программное обеспечение:**

1. Операционная система Microsoft Windows 10
2. Пакет программ Microsoft Office Professional Plus
3. 7-zip GNU Lesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
4. Интернет-браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)

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

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<b>Умения:</b>		
<b>ОК 08.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для вида профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>–владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>–демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение практических заданий;</li> <li>– выполнение контрольных нормативов;</li> <li>– оценка результатов выполнения практических заданий, контрольных нормативов;</li> <li>– экспертное наблюдение за ходом выполнения практического задания и контрольной работы;</li> <li>– промежуточная аттестация: контрольная</li> </ul>

		<p>труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>	<p>работа, зачет.</p>
	<b>Знания:</b>		
<b>ОК 08.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</li> <li>– знает основные факторы риска труда;</li> <li>– характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;</li> <li>– осознает значимость физической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос;</li> <li>– выполнение практических заданий;</li> <li>– выполнение контрольных нормативов;</li> <li>– оценка результатов выполнения практических заданий, контрольной работы;</li> <li>– экспертное наблюдение за ходом выполнения практического задания и контрольной работы;</li> </ul>

		культуры в профессиональной деятельности – знает средства восстановления, профилактики перенапряжения.	– промежуточная аттестация: контрольная работа, зачет.
--	--	---	--