

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

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 9 от 14.06.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБПОУ «Колледж
автоматизации производства»
от № 580 от 17.06.2024г.

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	основное общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ базовой подготовки	3 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: Миронова Ю.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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	352
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:	
практические занятия	166
в форме практической подготовки	24
теория	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	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»

2 КУРС (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, в т.ч.			Уровень освоения ¹
		всего	практ. занятия	в форме практ. 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
	Самостоятельная работа студента: Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Написание реферата по теме «ЗОЖ»	2			2
Раздел 1 Легкая атлетика		20			
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	5			2

¹ 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 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие 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	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по кроссу. Пробежки в парке.	5			
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Практическая работа № 1 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	2		2
	Раздел 2 Волейбол	20		10	
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	2			
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4			

Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола	4			
Тема 2.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие 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
	Практическая работа №2 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		
Раздел 3. Баскетбол		24		10	
Тема 3.1. Техника передачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по баскетболу.	4			
Тема 3.2. Техника ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4			

Тема 3.3. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции баскетбола.	4			
Тема 3.4. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	4	2		2
	Практическая работа № 3 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2	2		
<i>2 КУРС (2 семестр)</i>					
Раздел 4 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ПШФП)		20		6	
Тема 4.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степ-платформой.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.	5			

Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: 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
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	5			
	Практическая работа № 4 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2	2		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		56			
Тема 5.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и само страховки.	4	4		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала о питании культуриста.	4			
Тема 5.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: 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.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. <ol style="list-style-type: none"> 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.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах 	6	6		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики	10			
Тема 5.5. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	6	6		2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение индивидуально подобранных упражнений.	14			2
	Практическая работа № 5 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		2
	Дифференцированный зачет	2	2		2

3 КУРС (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, в т.ч.			Уровень освоения ¹
		всего	практ. занятия	в форме практ. подготовки	
1	2	3	4	5	6
Тема 6 Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			2
	Самостоятельная работа студента: Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2			2
Раздел 6 Легкая атлетика		24			
Тема 6.1. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	5			2
Тема 6.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		2

¹ 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 6.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по кроссу. Пробежки в парке.	5			
Тема 6.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Практическая работа № 6 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	2		2
	Раздел 7 Волейбол	36		10	
Тема 7.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	6	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	2			
Тема 7.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	6			
Тема 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		2

	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола	6			
Тема 7.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие 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
Тема 7.5. Техника тактического взаимодействия игроков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	4	4		2
	Практическая работа №7 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		
Раздел 8. Баскетбол		20		10	
Тема 8.1. Техника передачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по баскетболу.	2			
Тема 8.2. Техника ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4			

Тема 8.3. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции баскетбола.	4			
Тема 8.4. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	2	2		
	Практическая работа № 8 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2	2		
<i>3 КУРС (2 семестр)</i>					
Раздел 9 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)		28		8	
Тема 9.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: 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.	4	2		2

	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.	7			
Тема 9.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: 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.	8	8		2
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	7			
	Практическая работа № 9 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2	2		
Раздел 10. Атлетическая гимнастика		26			
Тема 10.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала о питании культуриста.	4			

Тема 10.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.</p> <p>4. Упражнения со свободными весами</p> <p>5. Упражнения с собственным весом</p> <p>6. Упражнения на тренажерах</p>	2	2		2
Тема 10.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	<p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей.</p> <p>4. Упражнения со свободными весами</p> <p>5. Упражнения с собственным весом</p> <p>6. Упражнения на тренажерах</p>	2	2		2
Тема 10.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	<p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>4. Упражнения со свободными весами</p> <p>5. Упражнения с собственным весом</p> <p>6. Упражнения на тренажерах</p>	2	2		2
	<p>Самостоятельная работа студента: Выполнение индивидуально подобранных упражнений</p>	7			
Тема 10.5. Методика коррекции телосложения	<p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.</p>	4	4		2

	Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики	7			
	Практическая работа № 10 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		2
	Дифференцированный зачет	2	2		

4 курс (1 семестр)

1	2	3	4	5	6
Тема 11 Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			2
	Самостоятельная работа студента: Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2			2
Раздел 11 Легкая атлетика		18			
Тема 11.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	4			2
Тема 11.2. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Пробежки в парке в процессе самостоятельных занятий.	5			

Тема 11.3. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Практическая работа № 11 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	2		2
Раздел 12 Волейбол			20		
Тема 12.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	2			
Тема 12.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4			
Тема 12.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола	4			
Тема 12.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие 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.				
	Практическая работа № 12 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		
<i>4 КУРС (2 семестр)</i>					
Раздел 13. Атлетическая гимнастика		40			
Тема 13.1. Техника выполнения упражнений с отягощением на тренажерах	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала о питании культуриста.	4			
Тема 13.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	Практическое занятие: 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	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 1. Упражнения со свободными весами	8	2		2

	<p>2. Упражнения с собственным весом</p> <p>3. Упражнения на тренажерах</p>				
Тема 13.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса	<p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>1. Упражнения со свободными весами</p> <p>2. Упражнения с собственным весом</p> <p>3. Упражнения на тренажерах</p>	4	2		2
	<p>Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики</p>	8			
Тема 13.5. Методика коррекции телосложения	<p>Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.</p>	4	4		2
	<p>Самостоятельная работа студента: Выполнение индивидуально подобранных упражнений.</p>	7			
	Практическая работа № 13 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		
	Дифференцированный зачет	2	2		
Всего		354	170		10

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, 2022. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/>
3. УМК, Физическая культура, Миронова Ю.С., Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем», 2023

Дополнительные источники:

1. Лисовский С.Б. Атлетизм. Учебно методическое пособие. Изд. Академия управления 2022 год.
2. Сосина В. Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Издательство-Олимпийская литература. Год изд.2022
3. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., Уроки самообороны. Освобождение от обхватов и захватов. Методическое пособие. СПб, 2022.-20с.
4. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., Самооборона - как средство повышения эффективности занятий по физической культуре. Методическое пособие. СПб, 2022.-18 с.

Интернет ресурсы:

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических работ
Знания:	
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.

