

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

---

Колледж  
(на правах факультета непрерывного профессионального образования)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.06 Физическая культура**

Специальность  
43.02.10 Туризм

Квалификация  
специалист по туризму

Форма обучения  
Очная

Санкт-Петербург  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  | 4  |
| 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  | 5  |
| 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ   | 5  |
| 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ   | 6  |
| 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  | 9  |
| 5.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы  | 9  |
| 5.2 Тематический план с учетом рабочей программы воспитания и содержание учебной дисциплины | 10 |
| 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ                                   | 14 |
| 7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  | 18 |

### 1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования и с учетом рабочей программы воспитания.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.10 Туризм.

## **2. Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала,

работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий.

Практические занятия предусматривают организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся в установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

### **3. Место дисциплины в учебном плане**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования, является общим общеобразовательным учебным предметом, обязательным для освоения вне зависимости от профиля профессионального образования, получаемой профессии или специальности и изучается на базовом уровне.

---

<sup>1</sup> В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

#### 4. Планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• **личностных:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **4.1. Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

## 5. Структура и содержание учебной дисциплины

### 5.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | 175                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | 117                |
| в том числе:   |                    |
| – лекции   | -                  |
| – практические занятия   | 117                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | 58                 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 и дифференцированного зачета во 2 семестрах</i> |                    |

## 5.2 Тематический план с учетом рабочей программы воспитания и содержание учебной дисциплины

| № занятия | Наименование раздела / темы | Содержание учебного материала  | Кол-во часов               | Вид занятий  | Уровень освоения |
|-----------|-----------------------------|--|----------------------------|--------------|------------------|
| 1         |                             | Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся.                       | 2, в т.ч. 1 ч. восп.работы | Практическое | 3                |
| 2         | Легкая атлетика             | Правила техники безопасности при занятии л/атлетикой. Бег в медленном темпе. Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разгон. | 2                          | Практическое | 3                |
| 3         | Легкая атлетика             | Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 2                          | Практическое | 3                |
| 4         | Легкая атлетика             | Бег в медленном темпе. Повторение низкого старта и разгона. КН - бег 60м. на результат   | 2                          | Практическое | 3                |
| 5         | Легкая атлетика             | Бег в медленном темпе. Развитие скоростных качеств – специальные беговые упражнения  | 2                          | Практическое | 3                |
| 6         | Легкая атлетика             | Бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения. КН – челночный бег 10х10 (5х10 – девушки).  | 2                          | Практическое | 3                |
| 7         | Легкая атлетика             | Бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона. КН - бег 100м. на результат   | 2                          | Практическое | 3                |
| 8         | Легкая атлетика             | Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину с места.  | 2                          | Практическое | 3                |
| 9         | Легкая атлетика             | Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. КН – прыжок в длину с места.  | 2                          | Практическое | 2                |
| 10        | Легкая атлетика             | Развитие выносливости – кроссовая подготовка.  | 2                          | Практическое | 3                |
| 11        | Легкая атлетика             | КН - бег на дистанцию 3000м. (2000м.- девушки).  | 2                          | Практическое | 3                |
| 12        | Атлетическая гимнастика     | Техника безопасности при занятии АГ. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.   | 2                          | Практическое | 3                |
| 13        | Атлетическая гимнастика     | Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы   | 2                          | Практическое | 2                |
| 14        | Атлетическая гимнастика     | ОРУ с гантелями. Сгибание и разгибание рук на брусьях.   | 2                          | Практическое | 3                |
| 15        | Атлетическая гимнастика     | ОРУ. КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа   | 2                          | Практическое | 2                |
| 16        | Атлетическая гимнастика     | ОРУ со скакалками. КН - подтягивание на перекладине (девушки на низкой).   | 2                          | Практическое | 3                |
| 17        | Атлетическая гимнастика     | ОРУ с набивными мячами. КН - сгибание и разгибание рук на брусьях  | 2                          | Практическое | 3                |



|    |                         |  |           |              |   |
|----|-------------------------|--|-----------|--------------|---|
| 18 | Баскетбол               | Техника безопасности при занятии баскетболом. Правила игры. Обучение различным способам ведения мяча. Игра «Что? Где? Когда?» на спортивную тематику | 2         | Практическое | 2 |
| 19 | Баскетбол               | Повторение различных способов ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча   | 2         | Практическое | 2 |
| 20 | Баскетбол               | Совершенствование различных способов ведения мяча. Обучение различным способам передачи мяча.  | 2         | Практическое | 2 |
| 21 | Баскетбол               | Повторение способов передачи мяча. Обучение броска мяча в корзину с контрольных точек и в движении.  | 2         | Практическое | 3 |
| 22 | Баскетбол               | Совершенствование передачи мяча. Повторение бросков мяча с контрольных точек. КН - эстафеты с ведением мяча и броском в корзину.                     | 2         | Практическое | 3 |
| 23 | Баскетбол               | Совершенствование техники бросков мяча в корзину. КН – штрафной бросок.  | 2         | Практическое | 3 |
| 24 | Баскетбол               | Проверка полученных навыков в контрольной игре.  | 2         | Практическое | 3 |
| 25 | Баскетбол               | Технические и тактические действия в игре. КН - бросок мяча в корзину с контрольных точек и в движении.  | 2         | Практическое | 3 |
| 26 |                         | Подведение итогов за семестр. Зачет.   | 1         | Практическое |   |
|    |                         | <b>Итого за 1 семестр</b>  | <b>51</b> |              |   |
| 27 | Атлетическая гимнастика | Техника безопасности при занятии АГ. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.   | 2         | Практическое | 3 |
| 28 | Атлетическая гимнастика | Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы.  | 2         | Практическое | 3 |
| 29 | Атлетическая гимнастика | ОРУ с гантелями. КН – поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.   | 2         | Практическое | 3 |
| 30 | Атлетическая гимнастика | ОРУ. КН - угол в висе на перекладине.  | 2         | Практическое | 3 |
| 31 | Волейбол                | Техника безопасности при занятии волейболом. Правила игры. Обучение основным стойкам и способам перемещения в волейболе.                             | 2         | Практическое | 3 |
| 32 | Волейбол                | Комплекс специальных упражнений. Обучение передаче мяча сверху. Повторение основных стоек и способов перемещения в волейболе.                        | 2         | Практическое | 3 |
| 33 | Волейбол                | КСУ. Обучение приема мяча снизу. Повторение передачи мяча сверху.  | 2         | Практическое | 3 |
| 34 | Волейбол                | КСУ. Обучение способам подачи мяча. Повторение приема мяча снизу.  | 2         | Практическое | 2 |
| 35 | Волейбол                | КСУ. Повторение способов подачи мяча. Совершенствование передачи мяча сверху и приема мяча снизу.  | 2         | Практическое | 2 |
| 36 | Волейбол                | КСУ. КН – передача мяча сверху. Тренировочная игра.  | 2         | Практическое | 3 |
| 37 | Волейбол                | КСУ. КН – прием мяча снизу. Тренировочная игра.  | 2         | Практическое | 3 |
| 38 | Волейбол                | КСУ. КН – подача мяча. Тренировочная игра.   | 2         | Практическое | 3 |

|    |                         |   |            |              |   |
|----|-------------------------|---|------------|--------------|---|
| 39 | Волейбол                | Техника и тактика двухсторонней игры. КН - проверка полученных навыков в контрольной игре.                    | 2          | Практическое | 3 |
| 40 | Гимнастика              | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Цели и задачи   | 2          | Практическое | 3 |
| 41 | Гимнастика              | Обучение комплексам упражнений №1, №2   | 2          | Практическое | 3 |
| 42 | Гимнастика              | Обучение комплексам упражнений №4, №6   | 2          | Практическое | 2 |
| 43 | Гимнастика              | КН - Выполнение комплексов упражнений по заданию.   | 2          | Практическое | 2 |
| 44 | Атлетическая гимнастика | Техника безопасности при занятии АГ. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.                    | 2          | Практическое | 3 |
| 45 | Атлетическая гимнастика | Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы  | 2          | Практическое | 3 |
| 46 | Атлетическая гимнастика | ОРУ с гантелями. Сгибание и разгибание рук на брусьях.  | 2          | Практическое | 3 |
| 47 | Атлетическая гимнастика | ОРУ. КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 2          | Практическое | 3 |
| 48 | Атлетическая гимнастика | ОРУ. КН - подтягивание на перекладине (девушки на низкой).  | 2          | Практическое | 2 |
| 49 | Атлетическая гимнастика | ОРУ со скакалками. КН – поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.                                       | 2          | Практическое | 2 |
| 50 | Легкая атлетика         | Бег в медленном темпе. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкий старт и стартовый разгон. | 2          | Практическое | 2 |
| 51 | Легкая атлетика         | Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 2          | Практическое | 2 |
| 52 | Легкая атлетика         | Бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения. КН – челночный бег 10х10 (5х10 – девушки).             | 2          | Практическое | 3 |
| 53 | Легкая атлетика         | Бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения. КН – челночный бег -елочка                             | 2          | Практическое | 3 |
| 54 | Легкая атлетика         | Бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона. КН - бег 60м. на результат                 | 2          | Практическое | 3 |
| 55 | Легкая атлетика         | Бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона. КН - бег 100м. на результат                | 2          | Практическое | 3 |
| 56 | Легкая атлетика         | Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с места.            | 2          | Практическое | 2 |
| 57 | Легкая атлетика         | Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. КН – тройной прыжок в длину с места.                 | 2          | Практическое | 2 |
| 58 | Легкая атлетика         | КН - бег на дистанцию 3000м. (2000м.- девушки).   | 2          | Практическое | 2 |
| 59 |                         | Подведение итогов за семестр. Дифференцированный зачет  | 2          | Практическое | 3 |
|    |                         | <b>Итого за 2 семестр</b>   | <b>66</b>  |              |   |
|    |                         | <b>Всего за курс</b>  | <b>117</b> |              |   |

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)

## 6. Характеристика основных видов деятельности обучающихся

| Содержание обучения                                 | Характеристика основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий)   |
|---|---|
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>                           |   |
| <p><i>Учебно-методические занятия</i></p>           | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> |
| <i>Учебно-тренировочные занятия</i>                 |   |
| <p>1. Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка</p> | <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>  |
| <p>2. Лыжная подготовка</p>                         | <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p>  |

|                           |   |
|---------------------------|---|
|                           | <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>   |
| 3. Гимнастика             | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>  |
| 4. Спортивные игры        | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> |
| Виды спорта по выбору     | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>   |
| 1. Ритмическая гимнастика | <p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p>   |

|   |   |
|---|---|
| 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах  | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.<br>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.<br>Заполнение дневника самоконтроля  |
| 4. Дыхательная гимнастика   | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.<br>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.<br>Умение осуществлять самоконтроль.<br>Участие в соревнованиях  |
| 5. Спортивная аэробика  | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.<br>Участие в соревнованиях.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).<br>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности   |
| Внеучебная работа   |   |
| Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.<br>Участие в соревнованиях.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.<br>Соблюдение техники безопасности |   |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО   | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)                   |
| . Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.<br>Знание форм и содержания физических упражнений.<br>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.<br>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки   | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>  |
| <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> | <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>   |
| <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>  | <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> |

## **7. Условия реализации учебной дисциплины**

### **7.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия:

1 Спортивный зал (196601, Санкт-Петербург, Пушкин, Петербургское шоссе, 2, лит. А, учебный корпус №1).

Оборудование спортивного зала: скамья для пресса, скамья для жима лежа, стойка для штанги, гриф олимпийский, гриф малый, вес для штанги (2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг), гири (16 кг, 18 кг, 20 кг, 22 кг, 24 кг, 26 кг, 28 кг, 30 кг, 32 кг), тренажер для жима ног, тренажер для тяги руками, римский стул, гимнастическая стенка, перекладина для сгибания разгибания рук в висе, динамометр кистевой ДК, спирометр ССП, шагомер электронный УВ- 101, кардио-датчик Polar T-131; стойки волейбольные, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, маты гимнастические, скамейки гимнастические, мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, скакалки, столы для настольного тенниса, барьеры легкоатлетические, стол для армспорта, ворота мини футбольные, ворота для флор бола, кольца и щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, маты гимнастические, тумба для прыжков, сектор для приземления, стойки для прыжков в высоту, легкоатлетические барьеры, маты для борьбы, покрытие для борцовских матов, стенки гимнастические, перекладины, помосты для гиревого спорта, скамья для жима лежа, стойка для штанги, вес для штанги (5 кг, 10 кг, 20 кг).

2. Зимний стадион (196601, Санкт-Петербург, Пушкин, Конюшенная улица, д. 2/16, лит. А – зимний стадион).

Оборудование зимнего стадиона: ворота мини футбольные, ворота для флор бола, кольца и щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, маты гимнастические, тумба для прыжков, сектор для приземления, стойки для прыжков в высоту, легкоатлетические барьеры, маты для борьбы, покрытие для борцовских матов, стенки гимнастические, перекладины, помосты для гиревого спорта, скамья для жима лежа, стойка для штанги, вес для штанги (5 кг, 10 кг, 20 кг).

3. Электронный тир (196601, Санкт-Петербург, Пушкин, Петербургское шоссе, д.2, лит.А учебный корпус №1).

Оборудование электронного тира: системный блок процессор 2-х ядерный 2.5 GHz//250Gb/250Gb/DVD-W/VGA/ с клавиатурой и мышью/Windows 7 Home Basic (32-bit), фотоприемное устройство ФПУ Laser Ruby с комплектом управления и игровых программ с кейс футляром, лазерный автомат Калашникова АК-47 ЛТ-10, видео-проектор 2200 Lumens ANSI. 800\*600, проекционный экран 213\*213, лазерный пистолет-пулемет МР-661 КС «Дрозд», втулка, лазерный тренажер ЛТ-310 ПМ, лазерный пистолет Макарова ЛТ-110 ПМ, лазерный пистолет МР-651 КС подствольный узел крепления, лазерный тренажер ЛТ-310 ПМ.



4. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. (196631, Санкт-Петербург, пос. Александровская, шоссе Волхонское, д. 32, литера А.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: общая площадь земельного участка: 1759 кв.м. Покрытие – искусственное. Футбольное поле, баскетбольное поле, волейбольное поле, беговые дорожки, элементы полосы препятствий (лабиринт длиной 6 м., шириной – 2 м., высотой 1.1 м., количество проходов – 10, ширина прохода 0.5 м., места для зрителей

## **7.2 Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов**

#### **Основная литература:**

1. **Аллянов, Ю. Н.** Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>.

#### **Дополнительная литература:**

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>.
2. **Шеенко, Е. И.** Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 81 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-1472-9. — Текст : электронный.

#### **Интернет –ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Комитет по физкультуре и спорту в Санкт-Петербурге <http://kfis.spb.ru/>

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
(УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| Наименование задания  | пол       | Оценка в очках |       |       |       |       |
|---|-----------|----------------|-------|-------|-------|-------|
|   |           | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| На скоростно-силовую<br>подготовленность; бег 100<br>м.           | юноши     | 13,3           | 13,6  | 14,0  | 14,4  | 14,8  |
|   | девушки   | 15,8           | 16,1  | 16,6  | 17,1  | 18,4  |
| На силовую<br>подготовленность:<br>подтягивание на<br>перекладине | юноши     | 14             | 12    | 10    | 8     | 6     |
|   | девушки   | 52             | 47    | 42    | 32    | 24    |
| На общую выносливость   | юн.3000м. | 12,10          | 12,50 | 13,30 | 14,00 | 14,20 |
|   | дев.2000м | 10,25          | 10,40 | 11,00 | 11,20 | 11,35 |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег - 100 м.;
2. Тест на силовую подготовленность:  
юноши – подтягивание на перекладине;  
девушки – сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову;
3. Тесты на общую выносливость: юноши – бег 3000 м.  
девушки – бег 2000 м.;

4. Тесты по ППФП:

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце года – как определяющие сдвиг за прошедший период.

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ)  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**ДЕВУШКИ**

| Вид задания  | Оценка в очках  |       |       |       |         |
|--|---|-------|-------|-------|---------|
|  | 5   | 4     | 3     | 2     | 1       |
| 1. Бег на лыжах 3 км.<br>(мин.сек.)                                | 18,00   | 18,40 | 19,40 | 20,10 | 21,20   |
| 2. Плавание 50 м.<br>(мин.сек.)                                    | 1,00  | 1,08  | 1,15  | 1,25  | б/врем. |
| 3. Прыжки в длину с места<br>(см.)                                 | 185   | 175   | 165   | 155   | 145     |
| 4. Прыжки в длину с<br>разбега (см.)                               | 355   | 345   | 330   | 310   | 280     |
| 5. Метание гранаты 500 гр.<br>(м.)                                 | 22  | 20,5  | 19    | 17    | 15      |
| 6. Подтягивание из виса<br>лежа (перекладина на<br>высоте 105 см.) | 20  | 16    | 12    | 9     | 7       |
| 7. Профессионально-<br>прикладная подготовка                       | Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования |       |       |       |         |

**ЮНОШИ**

| Вид задания                          | Оценка в очках |       |       |       |         |
|--------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|---------|
|                                      | 5              | 4     | 3     | 2     | 1       |
| 1. Бег на лыжах 5 км.<br>(мин. сек.) | 24,00          | 25,30 | 26,30 | 27,30 | 29,00   |
| 2. Плавание 50 м. (мин.<br>сек.)     | 0,42           | 0,46  | 0,48  | 0,55  | б/врем. |
| 3. Прыжки в длину с<br>места (см.)   | 242            | 235   | 230   | 220   | 210     |
| 4. Прыжки в длину с<br>разбега (см.) | 445            | 430   | 415   | 400   | 380     |
| 5. Метание гранаты 700<br>гр. (м.)   | 40             | 37    | 34    | 31,5  | 28      |

|   |   |    |   |   |   |
|---|---|----|---|---|---|
| 6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 14  | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 7. Профессионально-прикладная подготовка                    | Упражнения и тесты разрабатываются руководителем физвоспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования |    |   |   |   |

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ  
ОБУЧЕНИЯ**

| Вид упражнений  | О Ц Е Н К И |         |          |          |          |           |
|---|-------------|---------|----------|----------|----------|-----------|
|   | Юноши       |         |          | Девушки  |          |           |
|   | «5»         | «4»     | «3»      | «5»      | «4»      | «3»       |
| Бег 100м. (сек)   | 13,2        | 14,0    | 14,8     | 16,0     | 17,0     | 17,5      |
| Бег 500м. (мин.сек)                                     | -           | -       | -        | 1,55     | 2,05     | 2,15      |
| Бег 1000м. (мин.сек)                                    | 3,2         | 3,25    | 3,30     | -        | -        | -         |
| Бег 2000м.(мин.сек)                                     | -           | -       | -        | 11,0     | 11,50    | 12,30     |
| Бег 3000м.(мин.сек)                                     | 12,3        | 13,30   | 14,30    | -        | -        | -         |
| Метание гранаты:  |             |         |          |          |          |           |
| 500 г. (м)  | -           | -       | -        | 20       | 18       | 15        |
| 700 г. (м)  | 40          | 35      | 30       | -        | -        | -         |
| Прыжки в длину с<br>разбега (м)                         | 4,5         | 4,30    | 4,10     | 3,40     | 3,20     | 3,00      |
| Подтягивание (раз)                                      | 14          | 11      | 9        | -        | -        | -         |
| Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа на<br>спине | -<br>48     | -<br>54 | -<br>б/у | 35<br>60 | 30<br>75 | 27<br>б/у |
| (мин.раз).  |             |         |          |          |          |           |
| Плавание 50 м. (сек)                                    | -           | -       | -        | 18,00    | 19,30    | 21,30     |
| Бег на лыжах:   | 25,3        | 26,30   | 28,30    | 34,30    | 36,30    | б\у       |
| 3 км. (мин)   | 57,0        | 59,00   | 60,00    | -        | -        |           |
| 5 км. (мин)   |             |         |          |          |          |           |
| 10 км. (мин)  | -           | -       | -        | 19       | 21       | 23        |
| Марш- бросок:   | 30          | 32      | 34       | -        | -        |           |
| 3 км. (мин)   |             |         |          |          |          |           |
| 5 км (мин)  |             |         |          |          |          |           |
| Тесты по ППФП   |             |         |          |          |          |           |