

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение**

**«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

**ПРИНЯТО**

**На заседании педагогического совета**

**Протокол № 4**

**«26» декабря 2025 г.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»**

**А.М. Кривоносов**

**«26» декабря 2025 г.**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00F888BBB6190C0BBF783F46124F237295  
Владелец: Кривоносов Анатолий Михайлович  
Действителен: с 14.05.2025 до 07.08.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИРОВАННАЯ)»***

**специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий  
искусственного интеллекта**

Форма обучения -очная

**Санкт-Петербург**

**2025г.**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура (адаптированная) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 1025 от 24.12.2024г., зарегистрировано Министерством юстиции (рег. № 81046 от 25.01.2025г.)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №3

« 16 » 04 2025 г.

Одобрена на заседании цикловой комиссии

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 4

14.03.2025 г.

Председатель цикловой комиссии

В.М. Моисеенко

Разработчик: Ипатова С.В./Оболенская Е.Г., методисты СПб ГБПОУ АУГСГиП

В.М. Моисеенко - преподаватель СПб ГБПОУ АУГСГиП

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИРОВАННАЯ)»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура (адаптированная)» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9	-организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов/зач.ед.</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>204/5,66</b>
в том числе:	
<b>Учебные занятия</b>	<b>170</b>
из них:	
практические занятия	160
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Дифференцированный зачёт (к конце каждого года обучения)	
<b>Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям</b>	<b>34</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 1 семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	в	Коды формируемых компетенций
1	2	3		4
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание</b>			ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Теория. Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	4		
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности по легкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку.	2		
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов.	2		
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов.	2		
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	2		
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	2		
	<b>Практическое занятие.</b> Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	2		
	<b>Практическое занятие.</b> Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	2		
<b>Тема 2.6.</b> Настольный теннис	<b>Содержание</b>			ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.	2		
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.	2		
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2		
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2		

<b>Тема 2.7.</b> Плавание	<b>Содержание</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: за семестр Изучение правил соревнований по легкой атлетике, настольному теннису, плаванию.	6	
		38	

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры во 2 семестре

<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<b>Содержание</b>		
	1. <b>Теория.</b> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.	2	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.5.</b> Баскетбол	<b>Содержание</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча.	4	

	<b>Практическое занятие Правила</b> игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча.	2	ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие Обучение</b> техники броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	<b>Практическое занятие Обучение</b> техники броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	4	
	<b>Практическое занятие</b> Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска, накрывание.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска, накрывание.	4	
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты.	4	
	<b>Практическое занятие</b> Игра по правилам.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Игра по правилам.	4	
	<b>Практическое занятие</b> Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Эстафеты с баскетбольными мячами.	4	
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча.	4	
	<b>Практическое занятие</b> Дифференцированный зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: за семестр Изучение правил игры в баскетбол.	9	
		53	

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 3 семестре

<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.4.</b> Волейбол	<b>Содержание</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней,	4	

	нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.		ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие</b> Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару.	4	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	4	
	<b>Практическое занятие</b> Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола.	4	
<b>Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика.</b>			
<b>Тема 3.2.</b> Поддачи	<b>Содержание</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие</b> Отработка подач	2	
	<b>Практическое занятие</b> Отработка подач	2	
<b>Тема 2.9.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание</b>		
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение правил по волейболу	7	
		41	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 4 семестре**

<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая	<b>Содержание</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>Теория.</b> Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи	2	

подготовка	нормативов комплекса ГТО.		ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха).	2	
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на уроке по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Упражнения для коррекции нарушений осанки. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Упражнения с обручем, мячом и скакалкой.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Упражнения с обручем, мячом и скакалкой.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Дифференцированный зачет	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b> Изучение правил соревнований по гимнастике.	6	
	34		

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 5 семестре

<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 2.8.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Круговой метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
<b>Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика.</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	<b>Содержание</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Теория.</b> Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях).	2	
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2	
	<b>Теория.</b> Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры, правила судейства, правила игры, игра по упрощенным правилам, одиночные, парные игры.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подачи, ударов справа, слева.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2	

	<b>Практическое занятие</b> Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Игра по правилам.	2	
<b>Тема 3.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
	<b>Практическое занятие</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
	<b>Практическое занятие</b> Дифференцированный зачет	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b> Изучение правил по бадминтону.	6	
		38	
	Всего:	204/5,66	

Рабочей программой предусмотрено выполнение отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, в форме практической подготовки в объеме 160 часа

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*
- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

#### **Основная литература**

**Муллер А.Б.** Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Физическая культура** : учебник для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Аллянов Ю. Н.** Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Ягодин В. В.** Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бегидова Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Рипа М. Д.** Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебник для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### Дополнительная литература

**Манжелей И. В.** Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебник для СПО / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 182 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></b>		
<p><u>Знать:</u>                      роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни;                      условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;                      правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;                      проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p><b>При текущем контроле успеваемости:</b>                      Оценка результатов устного опроса                      Оценка результатов письменного опроса или заданий в тестовой форме                      Результаты выполнения контрольных нормативов                      Оценка результатов выполнения работ (заданий) при проведении практических занятий и др.  <b>При промежуточной аттестации:</b>                      Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов</p>
<b><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></b>		
<p><u>Уметь:</u>                      Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p><b>При текущем контроле успеваемости:</b>                      Выполнение комплекса упражнений.                      Регулирование физической нагрузки.                      Владение навыками контроля</p>

<p>профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>и оценки.  Подбор средств и методов занятий.  Определение эффективности занятий  <b>При промежуточной аттестации:</b>  Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов</p>
--	--	---

**Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы дисциплины СГ.04 Физическая культура**

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.  Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	<b>ЛР 7</b>
<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<b>ЛР 9</b>

**Врачебный контроль**

Медицинское обследование обучающихся проводится:

а/ ежегодно в сентябре-октябре. Обучающиеся, не прошедшие по уважительной причине медицинское обследование, могут быть временно допущены на занятия по физическому воспитанию на основании показаний медицинской справки – форма 08бу.

б/ без заключения врача о состоянии здоровья учащихся, к практическим занятиям они не допускаются.

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающиеся распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу, а также освобожденные.

Название группы	Медицинская характеристика групп	Допускаемая физическая нагрузка
основная	Лица, без отклонения в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовке.	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме, занятия в секциях, участие в соревнованиях.
подготовительная	Лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью и физическим развитием.	Занятия по учебной программе физического воспитания (в облегченной форме, учитывая противопоказания к выполнению ряда движений, упражнений).
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера	Занятия по специальным программам на учебных занятиях и у специалистов ЛФКа в поликлиниках