Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО	**УТВЕРЖДАЮ**
На заседании педагогического совета	**Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»**
Протокол № 3	**А.М. Кривоносов**
«_17_»___04____2026 г.	**«_17_»___04____2026г.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИРОВАННАЯ)»

для специальности

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Форма обучения -очная

Санкт-Петербург

2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура (адаптированная)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.05.2022 № 308., зарегистр. Министерством юстиции (рег. 25.07.2022 № 69375)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №5

«_16_»__04__2026 г.

Одобрена на заседании цикловой комиссии

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 5

16.04.2026 г.

Председатель цикловой комиссии

В.М. Моисеенко__

Разработчик:

Никифоров Олег Николаевич - преподаватель физической культуры

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках освоения программы учебной дисциплины обучающийся приобретает умения и знания:

формируемые ОК	Умения	Знания
ОК 8	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ОК8 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

Вид учебной работы	***Объем часов/зач.ед.***
Объем образовательной программы	***206/5.72***
в том числе:	
Учебные занятия	***172***
из них:	
практические занятия	*168*
Промежуточная аттестация:	
Дифференцированный зачёт:3,4,5,6,7семестры	
Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям	**34**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в III (1)семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности	Объем часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
Тема 1. *Здоровый образ жизни*	**Содержание учебного материала** Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		ОК 08
	Мотивация ЗОЖ	*2*	
Тема 2. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала** Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения; Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут		ОК 08
	практические занятия Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения; Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	*10*	
Тема 3. Волейбол	**Содержание учебного материала** Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная		ОК 08

	стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП; Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП.; Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП		
	практические занятия Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП; Выполнение комплекса упражнений по ОФП; Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	*10*	
Тема 5. *Гимнастика.ППФП*	**Содержание учебного материала** Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайсь!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два; Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений; Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде (по курсам). ППФП; Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок;		
	практические занятия Отработка строевых приёмов; Отработка техники акробатических упражнений; Разучивание и выполнение упражнений с гирями(юноши); Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика(девушки);	*10*	

	Дифференцированный зачет	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр Выполнение комплексов физических упражнений, в том числе утренней гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	**7**	
	Всего во взаимодействии с преподавателем	**34**	
	Всего за семестр	**41**	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в IV (2) семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности	Объем часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
Тема 4. Баскетбол	**Содержание учебного материала** Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.; Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП; Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП		ОК 08
	практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног; Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.; Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса; Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	*18*	
Тема 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала** Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях).; Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи.		ОК 08
	практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики; Отработка подач	*14*	
	Дифференцированный зачет	*2*	

	Самостоятельная работа обучающихся за семестр Выполнение комплексов физических упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	*7*	
	Всего во взаимодействии с преподавателем	*34*	
	Всего за семестр	*41*	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в V (3)семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности	Объем часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
Тема 2. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала** Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут; Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 10аховые упражнения для рук и ног), ОФП; Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег		ОК 08
	практические занятия Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут; Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 10аховые упражнения для рук и ног), ОФП; Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	*10*	
Тема 3. Волейбол	**Содержание учебного материала** Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП; Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП; Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований		ОК 08
	практические занятия Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног; Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног; Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	*10*	
Тема 5. *Гимнастика.ППФП*	**Содержание учебного материала** Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде (по курсам). ППФП;		

	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок; Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	в том числе:		
	практические занятия Разучивание и выполнение упражнений с гирями(юноши); Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика(девушки); Выполнение комплекса ОРУ ;Контроль комбинации по акробатике; Контроль комбинации на бревне, брусьях	*6*	
	Дифференцированный зачет	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр Выполнение комплексов физических упражнений, в том числе утренней гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	*5*	
	Всего во взаимодействии с преподавателем	*28*	
	Всего за семестр	*33*	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в VI (4)семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности	Объем часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
Тема 4. Баскетбол	**Содержание учебного материала** Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП; Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение); Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол		ОК 08
	практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног; Игра по упрощенным правилам баскетбола; Игра по правилам; Практика в судействе соревнований по баскетболу; Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола)	*18*	
Тема 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала** Атакующие удары, нападающий удар «смеш»; 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 упрощен- ным правилам, по правилам, одиночные, парные игры		ОК 08
	практические занятия Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»; Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону; Контроль техники подач, ударов справа, слева; Контроль техники игры: одиночные, парные игры	*22*	
	Дифференцированный зачет	*2*	

	Самостоятельная работа обучающихся за семестр Выполнение комплексов физических упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	*8*	
	Всего во взаимодействии с преподавателем	*42*	
	Всего за семестр	*50*	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в VII (5) семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности	Объем часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
Тема 2. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала** Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)		ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)	*6*	
Тема 3. Волейбол	**Содержание учебного материала** Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам		ОК 08
	практические занятия Отработка навыков судейства в волейболе; Выполнение передачи мяча в парах; Игра по упрощённым правилам волейбола; Игра по правилам	*8*	
Тема 5. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала** Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	практические занятия Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	*2*	
Тема 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала** 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 упрощен- ным правилам, по правилам, одиночные, парные игры		

	практические занятия Игра по правилам	*4*	
	Дифференцированный зачет	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр Выполнение комплексов физических упражнений, в том числе утренней гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	*7*	
	Всего во взаимодействии с преподавателем	*34*	
	Всего за семестр	*41*	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

спортивное оборудование: 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;

технические средства 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, рекомендованные ФУМО, 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, 2026. — 424 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. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: https://www.book.ru. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: https://www.book.ru. — Режим доступа: по подписке.

Адаптивная физическая культура : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. – Москва : Кнорус, 2025. – 341 с. — URL: https://www.book.ru. — Режим доступа: по подписке.

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
усвоенные знания:	владеет понятием «здоровый образ и стиль жизни»; правильно формулирует правила спортивной игры; правильно формулирует правила техники безопасности при занятиях спортом.	наблюдение в ходе учебных занятий.
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
основы здорового образа жизни;		
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья в условиях профессиональной деятельности; средства профилактики перенапряжения		
освоенные умения:	грамотно составляет комплекс УГГ; ежедневно выполняет комплекс УГГ; грамотно выполняет закаливание; грамотно составляет комплекс физических упражнений, в том числе профилактических и корректирующих; применяет техники двигательных действий, техники выполнения комбинаций и связок, техники базовых элементов спортивных игр; применяет технико-тактические действия;	оценка выполнения контрольных нормативов; оценка фрагмента занятия, самостоятельно проведенного студентом; оценка техники; оценка технико-тактических действий; оценка уровня
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
пользоваться средствами профилактики		

перенапряжения в условиях профессиональной деятельности	выполняет контрольные нормативы; выполняет функции судьи; участвует в спортивных соревнованиях, показывает результативность.	выносливости и силовых способностей в динамике к исходным показателям.

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности **54.02.01 ДИЗАЙН (по отраслям)**

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	**ЛР 7**
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	**ЛР 9**

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 086у.

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	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме, занятия в секциях, участие в соревнованиях.

	развитии и физической подготовке.	
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