

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

*Утверждаю:*

И.о. заместителя директора по ТО



Н.Н. Тучина

«30» мая 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности:

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

с. Курсавка  
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования, предназначена для реализации ППССЗ по  
специальности:

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Курсавский региональный колледж  
«Интеграл»

Разработчики: Нарумова И.Ю., Землянухина В.В. - преподаватели  
физического воспитания ГБПОУ КРК «Интеграл»

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании  
Методического совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № 5 от «30» мая 2022 г.

Председатель



Н.Н. Тучина

---

357070 Ставропольский край,

Андроповский район,

с.Курсавка, ул. Титова, 15

тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83

факс:6-39-79

krk@mosk.stavregion.ru

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности:

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи**

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен**

**уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

основы здорового образа жизни.

**В результате усвоения дисциплины у обучающихся должны**

**формироваться следующие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 370 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 250 часов;

самостоятельной работы обучающегося 120 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>370</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>250</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>238</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )	-
теоретические сведения (лекции)	<i>10</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>120</i>
в том числе:	
<i>Подготовка реферата</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	Задачи физической культуры в колледже. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> «Самостоятельное применение средств физического воспитания»	2	
	<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>	4	
<b>Тема 1. 1. Гигиенические основы физических упражнений</b>	Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> «Отрицательное влияние вредных привычек»	2	
	<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика (16-17 лет)</b>	30	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.	8	
	Челночный бег 3х 10 м	1	
	Бег 50м	1	
	Бег 100м	2	
	Бег 250 м и 500 м	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> « Бег на короткие дистанции: бег с низкого старта, ускорения, бег по дистанции, финиширование»	4	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на	8	

	1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).		
	Бег 1000м	2	
	Бег 1500м	2	
	Бег 2000м	2	
	Бег 3000м	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> « Бег на длинные дистанции ( стартовое ускорение, бег по дистанции, дыхание, разноименная работа рук, ног, финиширование).	4	
<b>Тема 2.3. Прыжок в длину.</b>	<b>Практические занятия</b> Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	4	
	Прыжок в длину с места	1	
	Тройной прыжок с места	1	
	Тройной прыжок в шаге	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> « Техника прыжковых упражнений»	4	
	<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (16-17 лет)</b>	24	
<b>Тема 3.1 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практические занятия</b> Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	4	
	Упражнение со штангой	2	
	Подтягивание на перекладине	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> «Техника выполнение силовых упражнений»	2	
<b>Тема 3.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).</b>	<b>Практические занятия</b> Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	4	
	Рывок гири 16 кг, поднимании ног до прямого угла («лесенка», девушки)	1	
	Толчок гири 16 кг, поднимание ног до прямого угла ( один подход, девушки)	1	
	Двоеборье (гири 16 кг) поднимание туловища ( максим. кол-во раз, девушки)	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила гиревого спорта. Упражнения с гирей для развития основных групп мышц.	2	
<b>Тема 3.3. Круговая тренировка.</b>	<b>Практические занятия</b> Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	8	
	Упражнение с гимнастической скамейкой	2	
	Подтягивание на перекладине	2	
	Поднимание туловища	2	
	Упражнение со скакалкой	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> «Круговая тренировка»	4	
	<b>Раздел 4. Спортивные игры (16-17 лет)</b>	58	
<b>Тема 4. 1. Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	12	
	Ловля. Передача на время	2	
	Ведение и бросок на время	2	
	Броски по кольцу на время	2	
	Двусторонняя игра	2	
	«Стритбол»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Техника выполнения двух шагов, передач, бросков».	6	
<b>Тема 4.2. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	12	
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Подача мяча	2	
	Смешанный прием	4	
	Двусторонняя игра	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Техника выполнения приема сверху, снизу, подача мяча.	6	

<b>Тема 4.3. Футбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	<b>6</b>	
	Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью	2	
	Удары по воротам. Учебная игра.	2	
	«Мини-футбол»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Ведение мяча, удар по мячу, удар по катящемуся мячу, удар по воротам.	3	
<b>Тема 4.4 Настольный теннис</b>	<b>Практические занятия</b> Правила игры в настольный теннис. Удары по мячу. Поддачи. Удар «накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	<b>8</b>	<b>3</b>
	Удары по мячу	1	
	Поддачи	1	
	Удар «накат» справа и слева на столе	1	
	Свободная игра на столе	1	
	Игра на счет из одной, трех партий	1	
	Тактика игры в защите	1	
	Тактика игры в нападении	1	
	Тактика игры с разными соперниками	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Техничко-тактические действия в игре	5	
	<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика (16-17 лет)</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 5.1. Умения и навыки.</b>	<b>Практические занятия</b> Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.	<b>8</b>	
	Упражнение со штангой	2	

	Упражнение на гимнастической лестнице	2	
	Комплексы силовых упражнений на тренажерах	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для развития силовых качеств обучающихся (упражнение: отжимание, подтягивания, поднимание туловища и др.)	4	
	<b>Раздел 6. Теоретические сведения (17-18 лет)</b>	<b>8</b>	
<b>Введение</b>	Задачи физической культуры в колледже. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту.	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Самостоятельное применение средств физического воспитания»</i>	2	
<b>Тема 6. 1. Гигиенические основы физических упражнений</b>	Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Отрицательное влияние вредных привычек»</i>	2	
	<b>Раздел 7. Лёгкая атлетика (17-18 лет)</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 7.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.	<b>4</b>	
	Челночный бег 3х 10 м	1	
	Бег 50м	1	
	Бег 100м	1	
	Бег 250 м и 500 м	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника бега на короткие дистанции»</i>	2	
<b>Тема 7.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	<b>8</b>	

	Бег 1000м	2	
	Бег 1500м	2	
	Бег 2000м	2	
	Бег 3000м	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся « Техника бега на длинные дистанции»</i>	4	
<b>Тема 7.3. Метание</b>	<b>Практические занятия</b> Метание копья. Специальные упражнения. Метание с места и с разбега. Техника разбега, скачек. Метание гранаты на дальность. Контрольные упражнения в метаниях. Выполнение нормативов в метании.	<b>4</b>	
	Метания копья с места в цель	1	
	Метание копья с разбега на дальность	1	
	Метания гранаты на дальность	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся « Техника метаний»</i>	2	
<b>Тема 7.4.. Прыжок в длину.</b>	<b>Практические занятия</b> Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок, прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	<b>4</b>	
	Прыжок в длину с места	1	
	Тройной прыжок с места	1	
	Тройной прыжок в шаг	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся « Техника прыжковых упражнений»</i>	4	
	<b>РАЗДЕЛ 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (17-18 лет)</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 8.1 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практические занятия</b> Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	<b>8</b>	
	Упражнение со штангой	4	
	Подтягивание на перекладине	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнение силовых упражнений»</i>	4	
<b>Тема 8.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).</b>	<b>Практические занятия</b> Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	<b>4</b>	
	Рывок гири 16 кг, поднимании ног до прямого угла («лесенка», девушки)	1	
	Толчок гири 16 кг, поднимание ног до прямого угла ( один подход, девушки)	1	

	Двоеборье (гири 16 кг) поднимание туловища (максим. кол-во раз, девушки)	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Круговая тренировка»</i>	4	
<b>Тема 8.3. Круговая тренировка.</b>	<b>Практические занятия</b> Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	<b>4</b>	
	Упражнение с гимнастической скамейкой	1	
	Подтягивание на перекладине	1	
	Поднимание туловища	1	
	Упражнение со скакалкой	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Круговая тренировка»</i>	4	
	<b>Раздел 9. Спортивные игры (17-18 лет)</b>	<b>49</b>	
<b>Тема 9.1. Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	<b>12</b>	
	Ловля. Передача на время	2	
	Ведение и бросок на время	2	
	Броски по кольцу на время	2	
	Двусторонняя игра	4	
	«Стритбол»	2	
	<i>Самостоятельная работа «Умения и навыки владения мячом»</i>	4	
<b>Тема 9.2. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	<b>12</b>	
	Принятие мяча сверху	2	
	Принятие мяча снизу	4	
	Смешанный прием	2	
	Двусторонняя игра	4	
	<i>Самостоятельная работа «Умения и навыки владения мячом»</i>	4	
<b>Тема 9.3. Футбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	<b>2</b>	
	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой	1	

	Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	1	
	<i><b>Самостоятельная работа</b> « Умения и навыки владения мячем»</i>	2	
<b>Тема 9.4</b> <b>Настольный теннис</b>	<b>Практические занятия</b> Правила игры в настольный теннис. Удары по мячу. Поддачи. Удар « накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	<b>9</b>	<b>3</b>
	Удары по мячу	1	
	Поддачи	1	
	Удар « накат» справа и слева на столе	1	
	Свободная игра на столе	1	
	Игра на счет из одной, трех партий	1	
	Тактика игры в защите	1	
	Тактика игры в нападении	1	
	Тактика игры с разными соперниками	2	
	<i><b>Самостоятельная работа:</b> Техничко-тактические действия в игре</i>	4	
	<b>Раздел 10. Атлетическая гимнастика (17-18 лет)</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 10.1.</b> <b>Умения и навыки.</b>	<b>Практические занятия</b> Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.	<b>18</b>	
	Упражнение со штангой	6	
	Упражнение на гимнастической лестнице	4	
	Комплексы силовых упражнений на тренажерах	8	
	<i><b>Самостоятельная работа обучающихся (упражнение с отжиманием)</b></i>	6	

	<b>Раздел 11. Теоретические сведения (18-19 лет)</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1. 1. Гигиенические основы физических упражнений</b>	Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Отрицательное влияние вредных привычек»</i>	2	
	<b>Раздел 11. Лёгкая атлетика (18-19 лет)</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 11.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.	<b>4</b>	
	Челночный бег 3х 10 м	1	
	Бег 50м	1	
	Бег 100м	1	
	Бег 250 м и 500 м	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника бега на короткие дистанции»</i>	2	
<b>Тема 11.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	<b>6</b>	
	Бег 1000м	1	
	Бег 1500м	1	
	Бег 2000м	2	
	Бег 3000м	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника бега на длинные дистанции»</i>	2	
<b>Тема 11.3. Прыжок в длину.</b>	<b>Практические занятия</b> Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	<b>4</b>	

	Прыжок в длину с места	1	
	Тройной прыжок с места	1	
	Тройной прыжок в шаг	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника прыжковых упражнений»</i>	2	
Тема 11.4. Метание.	<b>Практические занятия</b> Метание копья. Специальные упражнения. Метание с места и с разбега. Техника разбега, скачек. Метание гранаты на дальность. Контрольные упражнения в метаниях. Выполнение нормативов в метании.	<b>4</b>	
	Метание копья с разбега на дальность	2	
	Метания гранаты на дальность	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника метаний»</i>	2	
	<b>РАЗДЕЛ 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (18-19 лет)</b>	<b>19</b>	
Тема 12.1 Атлетическая гимнастика.	<b>Практические занятия</b> Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	<b>3</b>	
	Упражнение со штангой	2	
	Подтягивание на перекладине	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнение силовых упражнений»</i>	2	
Тема 12.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	<b>Практические занятия</b> Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	<b>4</b>	
	Рывок гири 16 кг (юноши), поднимании ног до прямого угла («лесенка», девушки)	1	
	Толчок гири 16 кг(юноши), поднимание ног до прямого угла ( один подход, девушки)	1	
	Двоеборье (гири 16 кг.юноши), поднимание туловища ( максим. кол-во раз, девушки)	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнение силовых упражнений»</i>	2	
Тема 12.3. Круговая тренировка.	<b>Практические занятия</b> Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	<b>4</b>	
	Упражнение с гимнастической скамейкой	1	
	Подтягивание на перекладине	1	
	Поднимание туловища	1	
	Упражнение со скакалкой	1	

	<i>Самостоятельная работа: обучающихся «Круговая тренировка»</i>	<i>4</i>	
	<b>Раздел 13. Спортивные игры (18-19 лет)</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 13. 1. Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	<b>6</b>	
	Ловля. Передача на время	1	
	Ведение и бросок на время	1	
	Броски по кольцу на время	1	
	Двусторонняя игра	1	
	«Стритбол»	2	
	<i>Самостоятельная работа « Умения и навыки владения мячом»</i>	<i>4</i>	
<b>Тема 13.2. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	<b>8</b>	
	Прием мяча сверху, снизу	1	
	Подача мяча	1	
	Смешанный прием	2	
	Двусторонняя игра	4	
	<i>Самостоятельная работа « Умения и навыки владения мячом»</i>	<i>4</i>	
<b>Тема 13.3. Футбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	<b>4</b>	
	Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью.	1	
	Удары по воротам. Учебная игра.	1	
	«Мини-футбол»	2	
	<i>Самостоятельная работа « Умения и навыки владения мячом»</i>	<i>2</i>	
<b>Тема 13.4 Настольный теннис</b>	<b>Практические занятия</b> Правила игры в настольный теннис. Удары по мячу. Подачи. Удар « накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	<b>6</b>	
	Игра на счет из одной, трех партий	2	
	Тактика игры в защите	1	
	Тактика игры в нападении	1	

	Тактика игры с разными соперниками	2	
	<i>Самостоятельная работа: Техничко-тактические действия в игре</i>	2	
	<b>Раздел 14. Атлетическая гимнастика (18-19 лет)</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 14.1. Умения и навыки.</b>	<b>Практические занятия</b> Упражнения «первого курса» по Дж.Вейдеру. Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.	<b>10</b>	
	Упражнение со штангой	2	
	Упражнение на гимнастической лестнице	2	
	Комплексы силовых упражнений на тренажерах	6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся (упражнение с отжиманием)</i>	4	
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>370</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)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

##### **Спортивный комплекс:**

**спортивный зал:** щиты баскетбольные 2, стенка гимнастическая 6, мячи волейбольные 12, мячи баскетбольные 12, ракетки бадминтонные 6, гимнастические скамейки 6, волейбольная сетка 1, волейбольные стойки 2, судейская вышка 1, гимнастические маты 2, секундомер, брусья 1, скакалки 10, обруч 12, шведская лестница;

**плоскостные спортивные сооружения:** футбольная площадка, баскетбольная (волейбольная) площадка с наличием оборудования для силовой подготовки, полоса препятствий;

**тир:** пневматическая винтовка 7, пули для пневматического оружия 500.

**тренажерный зал:** брусья параллельные 1, гири 5, грудь машинка 1, лавка для отжима 1, перекладина 1, поле штангов 1, скамейки гимнастические 2, станок для отжима ног 1, станок для тяги рычагов 1, станок универсальный 1, штанга 1, штанга для отжима 1.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / Бишаева А. А. – 5-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. -320 с.
2. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.
3. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2017.
4. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.
5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2017.
6. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2017.

#### **Дополнительные источники:**

1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017. – 551 с. :ил.ISBN978-5-691-017018.
2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2017 г.
3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2020. – 64 с.

### **Интернет –ресурс:**

История олимпийского образования [Электронный ресурс]

Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа

<http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>

/свободный., дата обращения 23.04.2021 г.

Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>свободный., дата обращения 23.04.2021 г.

«Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный

образовательный ресурс/<http://eor-np.ru/node/209>, дата

обращения 23.04.2021 г.

Сборник методических разработок для

школы <http://www.infosport.ru/press/fkvot> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, дата обращения 23.04.2021 г.

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Физическая культура,

если хочешь быть здоров, дата обращения 23.04.2021

г. [http:// www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)- информационный портал для работников системы образования, дата обращения 23.04.2021 г.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>Умения:</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<i>Практическое занятия</i>
<i>Знания:</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	<i>Учебный диалог</i>

**Практическая часть программы учебной дисциплины «Физическая культура».**

№	Содержание нормативов	Курс обучения	Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3х10 (сек)	I	7.6	7.4	7.2	8.6	8.4	8.2
		II	7.4	7.2	7.0	8.4	8.2	8.0
		III	7.2	7.0	6.8	8.2	8.0	7.8
		IV	7.2	7.0	6.7	8.0	8.2	7.6
2	Бег 50 м. (сек)	I	10	9	8	12	11	10
		II	10	9	8	12	11	10
		III	9	8	7	11	10	9
		IV	9	8	7	11	10	9
3	Бег 100 м. (сек)	I	20	19	18	23	22	21
		II	20	19	18	23	22	21
		III	19	18	17	22	21	20
		IV	19	18	17	22	21	20
4	Бег 150 м. (сек)	I	32	30	28	35	33	31
		II	31	29	27	34	32	30
		III	30	28	26	33	31	29
		IV	29	27	25	32	30	29
5	Бег 250 м. (мин.сек)	I	1.04	1.02	1.00	-	-	-
		II	1.02	1.00	58	-	-	-
		III	1.00	58	56	-	-	-
		IV	59	58	57	-	-	-
6	Бег 1000 м. (м.с)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		II	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		III	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		IV	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
7	Бег 1500 м. (м.с)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		II	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		III	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		IV	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
8	Бег 2000 м. (дев)	I	2000	2500	3000	1000	1500	2000

	3000 м. (юн)	II	2000	2500	3000	1000	1500	2000
		III	2000	2500	3000	2000	2500	3000
		IV	2000	2500	3000	2000	2500	3000
9	Марш бросок 5 км (юноши)	I	-	-	-	-	-	-
		II	-	-	-	-	-	-
		II	3000	4000	5000	-	-	-
		IV	3000	4000	5000	-	-	-
10	Барьерный бег 100 м (сек), в спортивном зале	I	22	21	20	24	23	22
		II	21	20	19	23	22	21
		III	20	19	18	22	21	20
		IV	20	19	18	21	20	19
11	Прыжок в длину с места (см)	I	1.80	2.00	2.20	1.50	1.70	1.90
		II	1.80	2.00	2.20	1.60	1.80	2.00
		III	2.00	2.20	2.40	1.70	1.90	2.05
		IV	2.00	2.20	2.40	1.80	2.00	2.10
12	Тройной прыжок в шаге (см)	I	4.10	4.30	4.50	-	-	-
		II	4.40	4.60	4.80	-	-	-
		III	4.60	4.80	5.00	-	-	-
		IV	4.80	5.00	5.20	-	-	-
13	Тройной толчок двумя ногами с места (см)	I	6.20	6.70	7.20	5.50	5.80	6.10
		II	6.30	6.80	7.30	5.70	6.00	6.30
		III	6.50	7.00	7.50	5.90	6.20	6.50
		IV	7.00	7.50	7.70	6.00	6.50	7.00
14	Жим лежа 12 кг. (дев), 25 кг. (юн)	I	3x10	3x12	3x15	3x10	3x12	3x15
		II	3x12	3x15	5x15	3x12	3x15	4x15
		III	3x15	5x15	6x15	3x15	3x20	3x25
		IV	3x20	4x20	5x20	3x20	3x25	3x30
15	Приседания со штангой 12 кг. (дев) 25 кг. (юн)	I	3x10 (30)	3x12 (36)	2x20 (40)	3x10 (30)	3x12 (36)	2x20 (40)
		II	3x12 (36)	2x20 (40)	2x25 (50)	3x12 (36)	2x20 (40)	2x25 (50)
		III	3x15 (45)	2x25 (50)	3x20 (60)	3x12 (36)	2x20 (40)	2x25 (50)
		IV	3x15 (45)	2x25 (50)	3x20 (60)	3x12 (36)	2x20 (40)	2x25 (50)
16	Подтягивание (юноши)	I	8	10	12	3x10	3x15	3x20

	Отжимание от скамейки (дев)	II	9	11	13	3x10	3x15	3x20
		II	10	12	14	3x10	3x15	3x20
		IV	10	12	14	3x10	3x15	3x20
17	Рывок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	40	50	60	-	-	-
		II	45	55	65	-	-	-
		III	50	60	70	-	-	-
		IV	55	65	75	-	-	-
18	Толчок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	15	20	25	-	-	-
		II	20	25	30	-	-	-
		III	25	30	35	-	-	-
		IV	30	35	40	-	-	-
19	Прыжки со скакалкой за 30 (сек)	I	40	50	60	50	60	70
		II	40	50	60	60	70	80
		III	50	60	70	60	70	80
		IV	50	60	70	60	70	80
20	Прыжки со скакалкой (кол-во подходов/мин)	I	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		II	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		III	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		IV	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
21	Подтягивание «лесенка» (кол-во раз)	I	до 5	до 6	до 7	-	-	-
		II	до 6	до 7	до 8	-	-	-
		III	до 7	до 8	до 9	-	-	-
		IV	до 8	до 9	до 10	-	-	-

### Разработчики:

ГБПОУ КРК «Интеграл» преподаватель И.Ю. Нарумова

ГБПОУ КРК «Интеграл» преподаватель В.В.Землянухина

