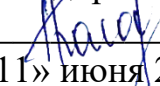


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

Утверждаю:

Зам. директора по ТО

 /И.А. Колодка /
«11» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

с. Курсавка

2025г.

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

09.02.07 Информационные системы и программирование

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

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

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

Протокол № 6 от «11» июня 2025 г.

Председатель



И.А. Колодка

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	16
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

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.

1.4. 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. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 194 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	194
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	182
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	-
<i>Подготовка реферата</i>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «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
	Раздел 1. Лёгкая атлетика (16-17 лет)	18	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия 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.	6	
	Челночный бег 3х 10 м	1	
	Бег 50м	1	
	Бег 100м	2	
	Бег 250 м и 500 м	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия 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).	6	
	Бег 1000м	1	
	Бег 1500м	1	
	Бег 2000м	2	
	Бег 3000м	2	
Тема 1.3. Прыжок в длину.	Практические занятия 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	
Тема 1.4. Метание.	Метание гранаты на дальность. Контрольные упражнения в метаниях. Выполнение нормативов в метании.	2	
	Метания гранаты на дальность.	2	
	Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (16-17 лет)	11	
Тема 2.1 Атлетическая гимнастика.	Практические занятия Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	3	
	Упражнение со штангой	2	
	Подтягивание на перекладине	1	
Тема 2.2.	Практические занятия Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на	4	

Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.		
	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	
Дифференцированный зачёт		2	
Тема 2.3. Круговая тренировка.	Практические занятия 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.	4	
	Упражнение с гимнастической скамейкой	1	
	Подтягивание на перекладине	1	
	Поднимание туловища	1	
	Упражнение со скакалкой	1	
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (16-17 лет)		7	
Тема 3.1. Перекладина высокая. Брусья.(Юноши) Акробатика. (Девушки)	Практические занятия Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов.Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	3	
	Подъемы из виса	1	
	Махи в упоре	1	
	Соскоки	1	
Тема 3.2. Акробатика.	Практические занятия Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах.	4	
	Стойки	1	
	Перекаты	1	
	Группировки	1	
	Соединение элементов	1	
Раздел 4.Спортивные игры(16-17 лет)		30	
Тема 4. 1. Баскетбол.	Практические занятия 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.	10	
	Ловля. Передача на время	2	
	Ведение и бросок на время	2	

	Броски по кольцу на время	2	
	Двусторонняя игра	2	
	«Стритбол»	2	
Тема 4.2. Волейбол.	Практические занятия Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	8	
	Прием мяча сверху и снизу	2	
	Подача мяча	2	
	Смешанный прием	2	
	Двусторонняя игра	2	
Тема 4.3. Настольный теннис	Практические занятия 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.	8	
	Подачи	1	
	Удары по мячу	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	
Тема 4.4. Футбол.	Практические занятия Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	4	
	Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью	1	
	Удары по воротам. Учебная игра.	1	
	«Мини-футбол»	2	
	Раздел 5. Атлетическая гимнастика(16-17 лет)	6	
Тема 5.1. Умения и навыки.	Практические занятия Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.	8	
	Упражнение со штангой	2	
	Упражнение на гимнастической лестнице	2	
	Комплексы силовых упражнений на тренажерах	4	
	Дифференцированный зачёт	2	
		78	

	Раздел 6. Лёгкая атлетика (17-18 лет)	18	
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия 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.	4	
	Челночный бег 3х 10 м	1	
	Бег 50м	1	
	Бег 100м	1	
	Бег 250 м и 500 м	1	
Тема 6.2. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия 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).	6	
	Бег 1000м	2	
	Бег 1500м	2	
	Бег 2000м, бег 3000м	2	
Тема 6.3. Метание	Практические занятия 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.	4	
	Метания копья с места в цель	1	
	Метание копья с разбега на дальность	1	
	Метания гранаты на дальность	2	
Тема 6.4.. Прыжок в длину.	Практические занятия 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 шаг	2	
	РАЗДЕЛ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (17-18 лет)	11	
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика.	Практические занятия Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	3	
	Упражнение со штангой	2	
	Подтягивание на перекладине	1	
Тема 7.2. Гиревое двоеборье (юноши).	Практические занятия 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	

Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	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	
	Дифференцированный зачёт	2	
Тема 7.3. Круговая тренировка.	Практические занятия 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.	4	
	Упражнение с гимнастической скамейкой	1	
	Подтягивание на перекладине	1	
	Поднимание туловища	1	
	Упражнение со скакалкой	1	
	Раздел 8. Гимнастика с основами акробатики (17-18 лет)	7	
Тема 8.1. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок. (Девушки)Акробатика.	Практические занятия Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	3	
	Подъемы из вися	1	
	Махи в упоре	1	
	Соскоки	1	
Тема 8.2. Акробатика.	Практические занятия Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах.	4	
	Стойки	1	
	Перекаты	1	
	Группировки	1	
	Соединение элементов	1	
	Раздел 9. Спортивные игры (17-18 лет)	26	
Тема 9.1. Баскетбол.	Практические занятия Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок в корзину двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	8	
	Ловля. Передача на время	1	
	Ведение и бросок на время	1	
	Броски в кольцо на время	2	

	Двусторонняя игра	2	
	«Стритбол»	2	
Тема 9.2. Волейбол.	Практические занятия Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	10	
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Подача мяча	2	
	Смешанный прием	2	
	Двусторонняя игра	4	
Тема 9.3. Настольный теннис	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.	6	
	Практические занятия		
	Удары по мячу	1	
	Подачи	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, в нападении	1	
Тема 9.4. Футбол.	Практические занятия Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	2	
	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой	1	
	Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	1	
	Раздел 10. Атлетическая гимнастика (17-18 лет)	4	
Тема 10.1. Умения и навыки.	Практические занятия Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.	4	
	Упражнение со штангой	1	
	Упражнение на гимнастической лестнице	1	
	Комплексы силовых упражнений на тренажерах	2	
	Дифференцированный зачёт	2	
		70	
	Раздел 11. Лёгкая атлетика (18-19 лет)	14	
Тема 11.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника	4	

	разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.		
	Челночный бег 3х 10 м	1	
	Бег 50м	1	
	Бег 100м	1	
	Бег 250 м и 500 м	1	
Тема 11.2. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия 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).	4	
	Бег 1000м	1	
	Бег 1500м	1	
	Бег 2000м, бег 3000м	2	
Тема 11.3. Прыжок в длину.	Практические занятия 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	2	
	Тройной прыжок с места	1	
	Тройной прыжок в шаг	1	
Тема 11.4. Метание.	Практические занятия 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.	2	
	Метание копья с разбега на дальность	1	
	Метания гранаты на дальность	1	
	РАЗДЕЛ 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (18-19 лет)	10	
Тема 12.1 Атлетическая гимнастика.	Практические занятия Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	2	
	Упражнение со штангой	1	
	Подтягивание на перекладине	1	
Тема 12.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Практические занятия 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 (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	

Тема 12.3. Круговая тренировка.	Практические занятия 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.	4	
	Упражнение с гимнастической скамейкой	1	
	Подтягивание на перекладине	1	
	Поднимание туловища	1	
	Упражнение со скакалкой	1	
	Раздел13. Гимнастика с основами акробатики(18-19 лет)	4	
Тема 13.1. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. (Девушки)Акробатика.	Практические занятия Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов.Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	2	
	Махи в упоре, соскоки	1	
	Подъемы из вися	1	
Тема 13.2. Акробатика.	Практические занятия Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах.	2	
	Соединение элементов	2	
	Дифференцированный зачёт	2	
	Раздел14.Спортивные игры(18-19 лет)	14	
Тема 14. 1. Баскетбол.	Практические занятия 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.	4	
	Ловля. Передача на время	1	
	Ведение и бросок на время	1	
	Броски по кольцу на время	1	
	Двусторонняя игра	1	
Тема 14.2. Волейбол.	Практические занятия Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	6	
	Прием мяча сверху, снизу	1	
	Подача мяча	1	
	Смешанный прием	2	
	Двусторонняя игра	2	
	Правила игры в настольный теннис. Удары по мячу. Поддачи. Удар « накат» справа и слева на	4	

	столе. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.		
	Поддачи ,удары по мячу	1	
	Свободная игра на столе	1	
	Тактика игры в защите, в нападении	1	
	Тактика игры с разными соперниками	1	
	Раздел 15.Атлетическая гимнастика(18-19 лет)	2	
Тема 15.1. Умения и навыки.	Практические занятия 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.	2	
	Упражнение со штангой	1	
	Комплексы силовых упражнений на тренажерах	1	
Дифференцированный зачёт		2	
		46	
Всего:		194	

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.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

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», 2022. -320 с.
2. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2019.
3. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2019.
4. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2019.
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., 2021.

Дополнительные источники:

1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2018. — 551 с. :ил.ISBN978-5-691-017018.
2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2019 г.
3. Сборник учебно-методических материалов. — Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2018. — 64 с.

Интернет –ресурс:

1. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>. дата обращения 22.05.2025 г.
2. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>, дата обращения 22.05.2025г.
3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/> , 22.05.2025 г.
4. [http:// www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)- информационный портал для работников системы образования , дата обращения 22.04.2025г.
5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон. дан. — Москва : , 2017. — 620 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104019>, дата обращения 22.04.2025г.
6. Костикина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учеб.для студ.вузов и пед.колледжей физкультурного профиля: [Электронный ресурс]/ Н.М. Костикина, О.Ю. Гаврикова.- Омск: Изд-во СибГУФК, Режим доступа: URL: <http://нэб.пф/search>, дата обращения 22.04.2025г.
7. Егорова С.А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб.пособие для студ.,обуч.по спец."Физическая культура и спорт": С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова.- Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019.- 258с., 16ил. - Режим доступа: URL: <http://нэб.пф/search> , дата обращения 22.05.2025г.
8. История олимпийского образования [Электронный ресурс] Библиотека

Государственного музея спорта; - Режим доступа
<http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный, дата
обращения 02.05.2025г.

8. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа
<http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный, дата обращения 27.04.2025 г.

«Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный
ресурс/<http://eor-np.ru/node/209>, дата обращения 29.04.2025 г.

9. [http:// www.zavuch.info](http://www.zavuch.info) - информационный портал для работников системы
образования, дата обращения 27.05.2025 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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) 3000 м. (юн)	I	2000	2500	3000	1000	1500	2000
		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	-	-	-	-	-	-
		III	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) Отжимание от скамейки (дев)	I	8	10	12	3x10	3x15	3x20
		II	9	11	13	3x10	3x15	3x20
		III	10	12	14	3x10	3x15	3x20
		IV	10	12	14	3x10	3x15	3x20
17	Рывок гири 16 кг.	I	40	50	60	-	-	-

	(Сумма двух рук)	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

