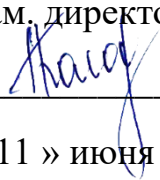


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

Утверждаю:

Зам. директора по ТО

 И.А. Колодка

« 11 » июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности:

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

с. Курсавка
2025 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 физической культуры 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	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.

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 271 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 252 часов;

самостоятельной работы обучающегося 19 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	271
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	252
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	194
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
теоретические сведения (лекции)	56
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	19
в том числе:	
Подготовка реферата	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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
	Раздел 1. Теоретические сведения (16-17 лет)	6	
Введение	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
	Самостоятельная работа обучающихся «Самостоятельное применение средств физического воспитания»	4	
Тема 1. 1. Гигиенические основы физических упражнений	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.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся «Отрицательное влияние вредных привычек»	4	
	Раздел 2. Лёгкая атлетика (16-17 лет)	24	
Тема 2.1. 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.	8	
	Челночный бег 3х 10 м	2	
	Бег 50м, Бег 100м	2	
	Бег 250 м и 500 м	4	
Тема 2.2. 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).	8	
	Бег 1000м	2	
	Бег 1500м	2	
	Бег 2000м	2	
	Бег 3000м	2	
Тема 2.3. Прыжок в длину.	Практические занятия Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги.	4	

	Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.		
	Прыжок в длину с места	1	
	Тройной прыжок с места	1	
	Тройной прыжок в шаг	2	
Тема 2.4. 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.	4	
	Метания гранаты на дальность	2	
	Метание копья с разбега на дальность	2	
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (16-17 лет)	12	
Тема 3.1 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 3.2. 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, 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	
Тема 3.3. 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.	6	
	Упражнение с гимнастической скамейкой	2	
	Подтягивание на перекладине	1	
	Поднимание туловища	1	
	Упражнение со скакалкой	2	
	Раздел 4. Спортивные игры (16-17 лет)	38	
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.	12	
	Ловля. Передача на время	2	
	Ведение и бросок на время	2	
	Броски по кольцу на время	2	

	Двусторонняя игра	4	
	«Стритбол»	2	
Тема 4.2. Волейбол.	Практические занятия Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	14	
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Подача мяча	2	
	Смешанный прием	4	
	Двусторонняя игра	6	
Тема 4.3. 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	
Тема 4.4 Настольный теннис	Практические занятия 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.	8	3
	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	
	Раздел 5. Атлетическая гимнастика (16-17 лет)	10	
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.	10	
	Упражнение со штангой	2	
	Упражнение на гимнастической лестнице	2	
	Комплексы силовых упражнений на тренажерах	6	
Всего 2 курс:		98	
	Раздел 6. Теоретические сведения (17-18 лет)	9	
Введение:	Задачи физической культуры в колледже. Формы организации физической культуры в режиме	2	

	учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Самостоятельное применение средств физического воспитания»</i>	2	
Тема 6.1. Гигиенические основы физических упражнений	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.	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Отрицательное влияние вредных привычек»</i>	2	
Тема 6.2. Физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры. Физическая культура человека Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	2	
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	
Тема 6.3. Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся комплекс упражнений для оздоровительной физической культуры</i>	2	
	Раздел 7. Лёгкая атлетика (17-18 лет)	21	
Тема 7.1. 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	2	
	Бег 50м	1	
	Бег 100м	1	
	Бег 250 м и 500 м	2	
Тема 7.2. 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).	7	
	Бег 1000м	2	
	Бег 1500м	1	

	Бег 2000м	2	
	Бег 3000м	2	
Тема 7.3. 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 7.4.. 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 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (17-18 лет)	14	
Тема 8.1 Атлетическая гимнастика.	Практические занятия Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	6	
	Упражнение со штангой	4	
	Подтягивание на перекладине	2	
Тема 8.2. 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, 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	
Тема 8.3. 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 9. Спортивные игры (17-18 лет)	36	

Тема 9.1. 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.	12	
	Ловля. Передача на время	2	
	Ведение и бросок на время	2	
	Броски по кольцу на время	2	
	Двусторонняя игра	2	
	«Стритбол»	4	
Тема 9.2. Волейбол.	Практические занятия Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	12	
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Подача мяча	2	
	Смешанный прием	2	
	Двусторонняя игра	6	
Тема 9.3. Футбол.	Практические занятия Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	4	
	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой	2	
	Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	2	
Тема 9.4 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	3
	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	1	
	Тактика игры в нападении	1	
	Тактика игры с разными соперниками	1	
	Раздел 10. Атлетическая гимнастика (17-18 лет)	13	
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.	13	
	Упражнение со штангой	2	
	Упражнение на гимнастической лестнице	2	

	Комплексы силовых упражнений на тренажерах	9	
Всего 3 курс:		99	

	Раздел 11. Теоретические сведения (18-19 лет)	41	
Введение:	Значение физической культуры. Всероссийское спортивное общество «Юность России».	3	
Тема 11.1. Физическая культура.	Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами.		
Тема 11. 2. Специальные сведения.	Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.	3	
Тема 11. 3. Физическая культура в ПУ.	Задачи физической культуры в профессионально училище. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим).	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Самостоятельное применение средств физического воспитания»</i>	2	
Тема 11. 4. Гигиенические основы физических упражнений	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.	4	
Тема 11. 5. Физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия).	12	
История и современное развитие физической культуры	Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола) в России.	1	
	Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.	1	
	Российские соревнования по футболу и по баскетболу: чемпионаты и Кубки России.	1	
	Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта.	1	
	Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.	1	
Современное представление о физической	Физическое развитие человека.	1	
	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	
	Физическая культура и здоровый образ жизни	1	

<i>культуре (основные понятия)</i>			
Физическая культура человека	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	2	
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека.	2	
Тема 11. 6. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	
Оценка эффективности занятий физической культурой.	Самонаблюдение и самоконтроль.	2	
Тема 11.7. Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	13	
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	4	
	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.	3	
	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	3	
	Упражнения общей физической подготовки.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся комплекс упражнений для оздоровительной физической культуры	3	
	Раздел 12. Лёгкая атлетика (18-19 лет)	8	
Тема 12.1. 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.	3	

	Челночный бег 3х 10 м	1	
	Бег 50м, бег 100м	1	
	Бег 250 м и 500 м	1	
Тема 12.2. 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).	3	
	Бег 1000м	1	
	Бег 1500м	1	
	Бег 2000м, бег 3000м	1	
Тема 12.3. 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.	2	
	Прыжок в длину с места	1	
	Тройной прыжок	1	
	РАЗДЕЛ 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (18-19 лет)	4	
Тема 13.1. 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.	2	
	Двоеборье (гири 16 кг. юноши), поднимание туловища (максим. кол-во раз, девушки)	2	
Тема 13.2. 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.	2	
	Упражнение с гимнастической скамейкой	1	
	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища	1	
	Раздел 14. Спортивные игры (18-19 лет)	10	
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. Броски по кольцу на время	1	
	Двусторонняя игра	2	

Тема 14.2. Волейбол.	Практические занятия Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	4	
	Прием мяча сверху, снизу	1	
	Подача мяча.Смешанный прием	1	
	Двусторонняя игра	2	
Тема 14.3. Футбол.	Практические занятия Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	2	
	Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью.	1	
	Удары по воротам. Учебная игра.	1	
	Раздел 15. Атлетическая гимнастика (18-19 лет)	4	
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.	4	
	Упражнение со штангой	1	
	Упражнение на гимнастической лестнице	1	
	Комплексы силовых упражнений на тренажерах	2	
	Дифференцированный зачёт	2	
Всего 4 курс:		74	
Всего:		271	

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», 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	-	-	-	-	-	-

		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) 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. (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

