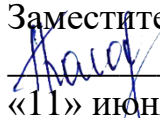


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

Утверждаю  
Заместитель директора по ТО  
 И.А. Колodka  
«11» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.03. « Физическая культура»**

по специальности:

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельхоз. техники и оборудования

с. Курсавка  
2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, предназначена для реализации ПООП-П по специальности:

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельхоз. техники и оборудования

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

Разработчики: Нарумова И.Ю., преподаватель ГБПОУ КРК «Интеграл»

Землянухина В.В., преподаватель ГБПОУ КРК «Интеграл».

Рассмотрена 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](mailto:krk@mosk.stavregion.ru)**

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.03. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ПООП-П по специальности:

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельхоз. техники и оборудования

Разработана в соответствии с ФГОС СОО.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины**

**Цель:** приобретение теоретических знаний и практических умений и навыков в области физической культуры

**Задачи:**

**развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

**формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

**освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

**приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри-

- ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В результате освоения дисциплины у обучающегося должны формироваться следующие компетенции:**

<b><i>Код ПК, ОК</i></b>	<b><i>Умения</i></b>	<b><i>Знания</i></b>
ОК 01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составить план действия, Определить необходимые ресурсы; Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности



ОК 02	Определять задачи поиска информации Определять необходимые источники информации Планировать процесс поиска Структурировать получаемую информацию Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	Определять актуальность нормативноправовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития	Содержание актуальной нормативноправовой документации. Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности
ОК 05	Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы	Особенности социального и культурного контекста. Правила оформления документов.
ОК 06	Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Сущность гражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценности. Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК 07	Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Роль физической культуры в общекультурном,

	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения
ОК 09	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации. Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 10	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые) писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика) лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности особенности произношения правила чтения текстов профессиональной направленности
ОК 11	Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи Презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности Оформлять бизнесплан Рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования	Основы предпринимательской деятельности Основы финансовой грамотности Правила разработки бизнес-планов Порядок выстраивания презентации Кредитные банковские продукты

Коды результат	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
ЛР 01	Сформировать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛР 04	Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
ЛР 06	Сформировать толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Сформировать навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
МР 02	Сформировать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 04	Сформировать готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 08	Сформировать владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
МР 09	Сформировать владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
ПР6 01	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
ПР6 02	Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
ПР6 03	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

ПР6 04	Преодолевать искусственные и естественные
ПР6 05	Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
ПР6 06	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
ПР6 07	Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	96
в т.ч. в форме практической подготовки	94
В т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )	94
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 .«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>24</b>	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	<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>6</b>	ЛР 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 МР 02 МР 04 МР 08 МР 09 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05 ПР6 06 ПР6 07
	Челночный бег 3х 10 м	2	
	Бег 50м, бег 100м	2	
	Бег 250 м и 500 м	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	<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>7</b>	ЛР 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 МР 02 МР 04 МР 08 МР 09 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05 ПР6 06 ПР6 07
	Бег 1000м, бег 1500м	4	
	Бег 2000м, бег 3000м	3	
Тема 1.3. Прыжок в длину.	<b>Практические занятия</b> Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок	<b>6</b>	ЛР 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 МР 02 МР 04 МР 08 МР 09 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04

	прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.		ПР6 05 ПР6 06 ПР6 07
	Тройной прыжок с места	2	
	Тройной прыжок в шаге	2	
	Прыжок в длину с места	2	
Тема 1.4. 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>5</b>	ЛР 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 МР 02 МР 04 МР 08 МР 09 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05 ПР6 06 ПР6 07
	Метания копья с места в цель	1	
	Метание копья с разбега на дальность	2	
	Метания гранаты на дальность	2	
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1 Атлетическая гимнастика.	<b>Практические занятия</b> Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на тренажерах.	<b>5</b>	ЛР 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 МР 02 МР 04 МР 08 МР 09 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05 ПР6 06 ПР6 07
	Упражнение со штангой	3	
	Подтягивание на перекладине	2	
Тема 2.2. 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>5</b>	ЛР 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 МР 02 МР 04 МР 08 МР 09 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05 ПР6 06 ПР6 07
	Рывок гири 16 кг (юноши), поднимании ног до прямого угла («лесенка», девушки) Толчок гири 16 кг(юноши),	2	
	Двоеборье (гири 16 кг) (юноши), поднимание туловища (максим.кол-во раз, девушки)	3	
Тема 2.3. Круговая тренировка.	<b>Практические занятия</b> Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание,	<b>6</b>	ЛР 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 МР 02 МР 04 МР 08 МР 09 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04

	поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.		ПР6 05 ПР6 06 ПР6 07
	Упражнение с гимнастической скамейкой	2	
	Подтягивание на перекладине	1	
	Поднимание туловища	1	
	Упражнение со скакалкой	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>42</b>	
Тема 3.1.Баскетбол.	<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>16</b>	ЛР 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 МР 02 МР 04 МР 08 МР 09 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05 ПР6 06 ПР6 07
	Ловля. Передача на время	4	
	Ведение и бросок на время	3	
	Броски по кольцу на время	3	
	Двусторонняя игра	4	
	«Стритбол»	2	
Тема 3.2. Волейбол.	<b>Практические занятия</b> Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	<b>18</b>	ЛР 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 МР 02 МР 04 МР 08 МР 09 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05 ПР6 06 ПР6 07
	Прием мяча сверху, прием мяча снизу	4	
	Подача мяча	3	
	Смешанный прием	3	
	Двусторонняя игра	8	
Тема 3.3. Настольный теннис	<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>9</b>	ЛР 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 МР 02 МР 04 МР 08 МР 09 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05 ПР6 06 ПР6 07
	Удары по мячу, удар «накат» справа и слева на столе	2	
	Подачи. Свободная игра на столе	2	
	Игра на счет из одной, трех партий	2	
	Тактика игры в защите, в нападении. Тактика игры с разными	2	



	соперниками		
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Умения и навыки.	<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>12</b>	ЛР 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 МР 02 МР 04 МР 08 МР 09 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05 ПР6 06 ПР6 07
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	
	Упражнение на гимнастической лестнице	2	
	Комплексы силовых упражнений	8	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	
Всего:		<b>96</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.

**Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:** шведская лестница скакалки, столы для настольного тенниса, гантели, мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, скакалки, гимнастические перекладины, скамейки, секундомеры, обручи, перекладина, брусья, гимнастический мостик, гимнастические маты, ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

**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.

**Технические средства обучения:** компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер.

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

##### **Основные источники:**

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова. - М.: Владос, 2018. - 398с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2018. - 116 с.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2018. - 424 с.
4. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / Бишаева А. А. – 5-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. -320 с.
5. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2017.
7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.

8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

**Дополнительные источники:**

1. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2018. - 400 с.
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 23.04.2025 г.

Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа  
<http://www.fizkulturavshkole.ru> /свободный., дата обращения 23.04.2021г.

«Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный  
образовательный ресурс /<http://eor-np.ru/node/209> , дата  
обращения 23.04.2025г.

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

Если хочешь быть здоров, дата обращения  
23.04.2025г. [http:// www.zavuch.info](http://www.zavuch.info) - информационный портал для  
работников системы образования , дата обращения 23.04.2025г.

Российский образовательный портал. Доступность, качество,  
эффективность.  
<http://www.school.edu.ru/default.asp>

#### 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
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическое занятия
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Учебный диалог

## 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
		II	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
		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