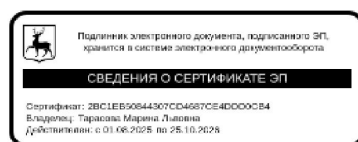


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБПОУ ЛЫСКОВСКИЙ АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

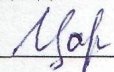
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ЛЫСКОВО
2026 г.

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией
Протокол №1 от 01 сентября 2026г.

Председатель П(Ц)К циклов ООД,ОГСЭ,ЕН

 Царегородцева О.В.

Организация-разработчик: ГБПОУ Лысковский агротехнический техникум

Разработчики:

Ситнов Андрей Александрович - преподаватель ГБПОУ Лысковский агротехнический техникум

Пилюк Дмитрий Вячеславович - преподаватель ГБПОУ Лысковский агротехнический техникум

Программа разработана на основе ФГОС
по специальности среднего профессионального
образования (СПО):

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением



Заместитель директора по УР

 Акатова А.П.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением (Приказ Минпросвещения России от 24 февраля 2025 г. № 138) и является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением входящей в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен освоить соответствующие общие компетенции:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения дисциплины студент должен освоить следующие умения и знания:

Коды ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения

Дескрипторы сформированности компетенций по разделам профессиональной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Спецификация ПК (ОК) / разделов профессиональной дисциплины

Код ПК, ОК	Дискрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. – поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	16
практические занятия	150
Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося (всего)	0
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
2 курс всего 78 часов (8+70)				
Раздел 1. Знания о физической культуре			8 (4+4)	
3 семестр			4	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Физическая культура в современном обществе	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК1-ОК04, ОК8
	1. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации	1,2	2	
Тема 1.2. Физическое развитие человека.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК1-ОК04, ОК8
	1. Понятия о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, правила составления комплексов упражнений	1,2	2	
4 семестр			4	
Тема 1.3. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	2	ОК1-ОК04, ОК8
	1. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.	1,2	2	
Тема 1.4. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	2	ОК1-ОК04, ОК8
	1. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	1,2	2	
	1. Прикладно-ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	1,2	2	

	шенствования.			
Раздел 2. Легкая атлетика			24	
<i>Тема 2.1. Беговые упражнения</i>	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	8	OK1-OK04, OK8
	1.Беговые упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется преподавателем по физическому воспитанию); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1,2,3	8	
<i>Тема 2.2. Прыжковые упражнения</i>	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	8	OK1-OK04, OK8
	1. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1,2,3	8	
<i>Тема 2.3. Метание малого мяча и гранаты</i>	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	8	OK1-OK04, OK8
	1. Упражнения в метании малого мяча и гранаты: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча в движущуюся (катящуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). Метание гранаты на дальность с места; метание гранаты с разбега.	1,2,3	8	
Раздел 3. Спортивные игры.			24	
<i>Тема 3.1. Волейбол.</i>	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	12	OK1-OK04, OK8
	1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. 2. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1,2,3	12	
<i>Тема 3.2. Баскетбол.</i>	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	12	OK1-OK04, OK8

	1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	1,2,3	12	
Раздел 4. Лыжная подготовка.			12	
Тема 4.1. Передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	6	OK1-OK04, OK8
	1.Содержание учебного материала: Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный шаг, одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	1,2,3	6	
Тема 4.2. Подъемы и спуски, повороты, торможения.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	6	OK1-OK04, OK8
	1.Подъемы и спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуселочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, в преодолении бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. 2. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	1,2,3	6	
Раздел 5. Гимнастика			6	
Тема 5.1. Строевые, общеразвивающие и вольные упражнения.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	4	OK1-OK04, OK8
	1.Содержание учебного материала: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц: головы, верхних конечностей, нижних конечностей, туловища. Вольные упражнения: стойки, упоры, повороты, прыжки, акробатические упражнения, аэробика. Развитие гибкости: Наклоны туловища, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого сустава. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движения. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). 2.Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине; отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой для опоры рук и ног; отжимание в упоре	1,2,3	4	

	на низких брусках; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения, лежа на гимнастическом козле, (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, пороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).			
Тема 5.2. Прикладные упражнения.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	2	OK1-OK04, OK8
	1.Содержание учебного материала: Разновидности передвижения, упражнения в равновесии, упражнения в метании и ловле, упражнения в лазании, упражнения в переползании, упражнения в поднимании и переноске груза.	1,2,3	2	
	Зачет		4	
	Всего:		78	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
3 курс всего 62 часов (8+54)				
Раздел 1. Знания о физической культуре			8 (4+4)	
5 семестр			4	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Физическая культура в современном обществе	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК1-ОК04, ОК8
	1. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации	1,2	2	
Тема 1.2. Физическое развитие человека.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК1-ОК04, ОК8
	1. Понятия о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, правила составления комплексов упражнений	1,2	2	
6 семестр			4	
Тема 1.3. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	2	ОК1-ОК04, ОК8
	1. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.	1,2	2	
Тема 1.4. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	2	ОК1-ОК04, ОК8
	1.Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	1,2	2	
	1. Прикладно-ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	1,2	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			14	

Тема 2.1. Беговые упражнения	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	6	OK1-OK04, OK8
	1.Беговые упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется преподавателем по физическому воспитанию); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1,2,3	6	
Тема 2.2. Прыжковые упражнения	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	4	OK1-OK04, OK8
	1. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1,2,3	4	
Тема 2.3. Метание малого мяча и гранаты	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	4	OK1-OK04, OK8
	1. Упражнения в метании малого мяча и гранаты: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча в движущуюся (катящуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). Метание гранаты на дальность с места; метание гранаты с разбега.	1,2,3	4	
Раздел 3. Спортивные игры.			28	
Тема 3.1. Волейбол.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	14	OK1-OK04, OK8
	1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. 2. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1,2,3	14	
Тема 3.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	14	OK1-OK04, OK8
	1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	1,2,3	14	
Раздел 4. Лыжная подготовка.			12	

<i>Тема 4.1. Передвижения на лыжах.</i>	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	6	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	1.Содержание учебного материала: Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный шаг, одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	1,2,3	6	
<i>Тема 4.2. Подъемы и спуски, повороты, торможения.</i>	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	6	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	1.Подъемы и спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуюлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, в пре-одоление бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. 2. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	1,2,3	6	
	Зачет		4	
	Всего:		62	

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся</i>		<i>Объем в часах</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</i>
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
4 курс всего 26 часов (0+38)				
Раздел 2. Легкая атлетика			6	
<i>Тема 2.1. Беговые упражнения</i>	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	2	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	1.Беговые упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется преподавателем по физическому воспитанию); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. 2. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине; отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой для опоры рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения, лежа на гимнастическом козле, (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, пороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).	<i>1,2,3</i>	2	
<i>Тема 2.2. Прыжковые упражнения</i>	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	2	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	1. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	<i>1,2,3</i>	2	
<i>Тема 2.3. Метание малого мяча и гранаты</i>	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	2	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	1. Упражнения в метании малого мяча и гранаты: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча в движущуюся (катящуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). Метание гранаты на дальность с места; метание гранаты с разбега.	<i>1,2,3</i>	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			8	

Тема 3.1. Волейбол.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	4	OK1-OK04, OK8
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. 2. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1,2,3	4	
Тема 3.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	4	OK1-OK04, OK8
	1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	1,2,3	4	
Раздел 4. Лыжная подготовка.			12	
Тема 4.1. Передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	6	OK1-OK04, OK8
	1. Содержание учебного материала: Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный шаг, одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	1,2,3	6	
Тема 4.2. Подъемы и спуски, повороты, торможения.	Содержание учебного материала:	Уровень освоения	6	OK1-OK04, OK8
	1. Подъемы и спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуселочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, в преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. 2. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интер-	1,2,3	6	

	вального методов.			
	<i>Дифференцированный зачет, зачет</i>		<i>2</i>	
	<i>Всего:</i>		<i>26</i>	

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

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр.

техническими средствами обучения:

- компьютер с подключением к сети Internet,
- лицензионное программное обеспечение: операционные системы,
- пакет офисных программ,
- мультимедиа проектор многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.,

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основной источник:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия»,

2017.- 176с.

Дополнительный источник:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2009.- 176с.

Интернет-ресурсы

1. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
5. <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
6. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
7. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
8. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
9. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
10. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
11. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
12. <http://www.kindersport.ru/> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
13. <http://olympic.ware.com.ua/> OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
14. <http://www.worlddance.ru/The World Of Dance>: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.

15. <http://www.tours.ru/sport/Азимут>. Сайт о детском спортивном туризме.
16. <http://badminton.hut.ru> Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.
17. <http://www.gym.by.ru> Бодибилдинг on-line. Сайт, посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу, и всему что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат - заходите пообщаться!
18. <http://boxing.ru> Бокс - информационный сайт. База данных по российским боксерам. Официальный рейтинг Федерации профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал "Гонг". Правила проведения боев.
19. <http://www.chigarev.hotmail.ru> Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи. Юмор.
20. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
21. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm> Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции
22. <http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.
23. <http://www.niios.boom.ru> НИИ проблем олимпийского спорта. Основные направления работы. Лаборатории отделов. Методики.
24. <http://kidsport.narod.ru/> Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта.
25. <http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm> Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале "Физическая культура".
26. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
27. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, а также выполнения обучающимися индивидуальных нормативов комплекса ГТО.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др.

Дифференцированный зачет проводится по завершению курса и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения.	– грамотность и правильность объяснения на конкретных примерах, какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – осознанность ценности здоровья и обоснованность выбора ЗОЖ; – правильность объяснения на конкретных примерах условий профессиональной деятельности и основных зон риска физического здоровья для профессии;	– наблюдение; – практическое выполнение; – оценка результатов самостоятельной работы. – тестирование: в контрольных точках: – на входе – начало учебного года, семестра; – на выходе – в конце учебного года, семестра, – практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо

	правильность и уверенность в использовании средств профилактики перенапряжений.	продemonстрировать свои знания в конкретной деятельности). – дифференцированный зачет.
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	– правильно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – эффективно применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – использует средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	– наблюдение; – практическое выполнение; – оценка результатов самостоятельной работы. – тестирование: в контрольных точках: – на входе – начало учебного года, семестра; – на выходе – в конце учебного года, семестра, – практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). – дифференцированный зачет.

5. Возможности использования программы в других ООП

Программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура может быть использована профессиональными образовательными организациями, реализующими программы среднего профессионального образования по укрупнённой группе 29.00.00 Технологии легкой промышленности.

Практическая часть программы учебной дисциплины Физическая культура

№	Содержание нормативов	Курс обучения	Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
	Челночный бег 3x10 (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
	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
	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

	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
	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	-	-	-
	Бег1000 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
	Бег1500 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
	Бег 2000 м. (девушки) 3000 м. (юноши)	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
	Марш бросок 5 км (юноши)	I	-	-	-	-	-	-
		II	-	-	-	-	-	-
		III	3000	4000	5000	-	-	-
		IV	3000	4000	5000	-	-	-
	Барьерный бег 100 м (сек)	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
	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
	Тройной прыжок в шаге	I	4.10	4.30	4.50	-	-	-

	(см)	II	4.40	4.60	4.80	-	-	-
		III	4.60	4.80	5.00	-	-	-
		IV	4.80	5.00	5.20	-	-	-
	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
	Жим лежа 12 кг. (девушки) 25 кг. (юноши)	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
	Приседания со штангой 12 кг. (девушки) 25 кг. (юноши)	I	3x10	3x12	2x20	3x10	3x12	2x20
			(30)	(36)	(40)	(30)	(36)	(40)
		II	3x12	2x20	2x25	3x12	2x20	2x25
			(36)	(40)	(50)	(36)	(40)	(50)
		III	3x15	2x25	3x20	3x12	2x20	2x25
			(45)	(50)	(60)	(36)	(40)	(50)
		IV	3x15	2x25	3x20	3x12	2x20	2x25
			(45)	(50)	(60)	(36)	(40)	(50)
	Подтягивание (юноши) Отжимание от скамейки (девушки)	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
	Рывок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	40	50	60	-	-	-
		II	45	55	65	-	-	-
		III	50	60	70	-	-	-
		IV	55	65	75	-	-	-
	Толчок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	15	20	25	-	-	-
		II	20	25	30	-	-	-
		III	25	30	35	-	-	-
		IV	30	35	40	-	-	-
	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
	Прыжки со скакалкой (кол-во подходов/мин)	I	3 x 1	4 x 1	5 x 1	3 x 1	4 x 1	5 x 1
			мин	мин	мин	мин	мин	мин
		II	3 x 1	4 x 1	5 x 1	3 x 1	4 x 1	5 x 1
			мин	мин	мин	мин	мин	мин
		III	3 x 1	4 x 1	5 x 1	3 x 1	4 x 1	5 x 1
			мин	мин	мин	мин	мин	мин
		IV	3 x 1	4 x 1	5 x 1	3 x 1	4 x 1	5 x 1
			мин	мин	мин	мин	мин	мин
	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	-	-	-

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов раздел «Легкая атлетика»

упражнение	курс	1 КУРС			2 КУРС			3 КУРС			4 КУРС		
Легкая атлетика	оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	14,7	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5	14,8	14,0	15,2
	Д	18,0	17,5	16,5	18,0	17,5	16,5	17,0	17,5	16,5	17,0	16,5	16,0
200 м	Ю	30,0	29,0	28,0	29,0	28,5	27,5	29,0	28,0	27,0	28,5	27,0	26,5
	Д	34,0	33,0	32,5	33,5	32,5	31,0	33,5	32,5	31,0	34,0	33,0	32,0
300 м	Ю	1,02	56,0	50,0	56,0	48,0	46,3	53,0	48,0	46,0	52,5	51,5	45,0
	Д	1,10	1,05	55,0	1,05	1,00	54,0	1,05	1,00	54,0	1,10	55,0	53,5
400 м	Ю	1,18,0	1,12,0	1,04,0	1,12,0	1,08,0	1,02,0	1,18,0	1,06,0	2,00,0	1,10,0	1,06,0	1,00,0
	Д	1,30,0	1,22,0	1,16,0	1,25,0	1,20,0	1,15,0	1,25,0	1,20,0	1,15,0	1,23,0	1,18,0	1,14,0
500 м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	2,03,0	2,05,0	1,55,0	2,10,0	2,00,0	1,50,0	2,10,0	2,00,0	15,0,0	2,15,0	2,05,0	1,55,0

1000 м	Ю	4,00,0	3,50,0	3,35,0	3,50,0	3,45,0	3,40,0	3,50,0	3,40,0	3,30,0	3,50,0	3,35,0	3,30,0
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2000 м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	11,15	12,00	11,30	11,15	12,30	11,30	11,00
3000 м	Ю	16,00	15,30	15,20	15,30	15,00	14,30	15,00	13,20	12,50	14,30	13,30	12,30
	Д	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У
Марш бросок 6000 м, 3000м	Ю	39,0	38,0	37,0	38,0	37,0	35,0	34,0	33,0	32,0	34,0	32,0	30,0
	Д	24,0	23,0	22,0	23,0	22,0	20,0	23,0	22,0	20,0	23,0	21,0	19,0
Метание грана- ты 700 гр 500 гр	Ю	28	30	32	30	32	36	30	32	36	30	35	40
	Д	15	17	18	17	18	22	17	18	23	15	18	20
Прыжки в дли- ну с разбега	Ю	3,80	4,00	4,20	4,00	4,20	4,50	4,10	4,30	4,50	4,10	4,30	4,50
	Д	2,80	3,00	3,40	3,00	3,40	3,60	3,00	3,40	3,60	3,00	3,20	3,40
Лыжи 3000м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	19,30	22,00	24,00	23,45	21,45	19,15	23,45	21,45	19,15	22,00	19,30	18,00
Лыжи 5000м	Ю	30,30	28,30	27,00	33,30	28,30	26,30	28,30	26,30	25,30	28,30	26,30	25,30
	Д	40,00	38,00	36,00	39,30	38,00	35,30	39,30	38,00	35,30	38,00	36,00	34,30

Контрольные нормативы для оценки уровня владения техникой отдельных приёмов в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол)

№ п/ п	Виды упражнений	пол	Курсы и оценки											
			1 Курс			2 Курс			3 Курс			4 Курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Волейбол. Приём и передачи мяча двумя руками сверху А) над собой (инд); (раз) Б) от стены (инд); (раз)	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
		Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	35
2.	Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (раз)	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	50	55
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45
3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу А) перед собой (инд); (раз)	Ю	15	20	25	20	25	30	30	35	40	30	35	40
		Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	35
4.	Приём и передача мяча двумя	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	45

	руками снизу в парах (раз)	Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	25	30	35
5.	Подачи (количество правильных подач из 5)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
1.	Баскетбол. Ведение мяча от средней линии - «двойной шаг»-бросок мяча в корзину (справа, слева); (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
2.	«Штрафной бросок» (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4

Контрольные нормативы профессиональной прикладной физической подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	пол	Критерий оценки											
			1 Курс			2 Курс			3 Курс			4 Курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег (3*10)	Ю	8,8	7,9	7,6	8,8	7,9	7,6	8,5	7,9	7,4	8,4	7,8	7,2
		Д	9,8	9,2	8,7	9,5	9,0	8,7	9,5	9,0	8,5	9,4	8,9	8,4
2.	Отжимание	Ю	20	25	30	20	25	30	30	35	40	35	40	45
		Д	6	8	10	6	8	10	8	10	12	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места	Ю	190	200	220	190	200	220	210	220	240	215	225	245
		Д	155	170	190	155	170	190	175	185	200	175	185	200
4.	Прыжки со скакалкой (30 сек)	Ю	50	55	60	55	60	65	60	65	70	70	75	80
		Д	60	65	70	65	70	75	80	75	80	80	85	90
5.	Тройной прыжок в длину с места	Ю	5,50	6,00	6,80	5,70	6,20	7,00	6,00	6,40	7,20	7,00	6,60	7,40
		Д	4,50	5,00	5,20	4,70	5,10	5,30	4,80	5,20	5,40	4,80	5,30	5,50

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО

№	Виды испытаний	Нормативы
---	----------------	-----------

п/п	(тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с пря- мыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной мест- ности*	-	-	-	Без учета вре- мени	Без учета време- ни	Без учета вре- мени

	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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	84-145
в т.ч. в форме практической подготовки	50-100
в т. ч.:	
теоретическое обучение	34-45
практические занятия	50-100
Самостоятельная работа ¹	X
Промежуточная аттестация	X

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476678>

4. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>.

7. Жури́н, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Жури́н. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>.

8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов,

² В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения	здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	- тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр, - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,

		-выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр
--	--	---