

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КУБАСНКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

**ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

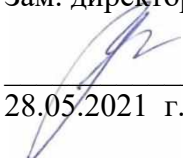
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности  
**38.02.07 БАНКОВСКОЕ ДЕЛО**  
базовая подготовка

**Краснодар, 2021**

**СОГЛАСОВАНО**

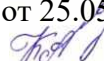
Зам. директора по КОД и МР

 / Т.В. Першакова  
28.05.2021 г.

**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол №6 от 28.05.2021 г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании УМО  
Физической культуры  
Протокол №5 от 25.05.2021 г.  
Председатель  /А.Г. Королева

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

 О.Л. Шутов  
Приказ №53-О от 28.05.2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело (приказ Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018№67, зарегистрированного Министерством Юстиции России от 26.02.2018, регистрационный №50135), входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление, с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 38.00.00 Экономика и управление от 03.02.2019 г.

**Организация - разработчик:** АНПОО «Кубанский ИПО»

**Разработчик:**

Перфильев Д.А., преподаватель  
АНПОО «Кубанский ИПО»

**Рецензенты:**

1. Королева А.Г., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»  
Квалификация по диплому: тренер-преподаватель

2. Краснослободский Ю.Н., преподаватель ГБПОУ КК КМСК  
Квалификация по диплому: преподаватель физической культуры. Тренер

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>17</b>
<b>5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>18</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07 Банковское дело. Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК 4. ОК 8. ЛР7, 8, 9, ЛР-СОП-2,3	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

Перечень личностных результатов:

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР-СОП-2	Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»
ЛР-СОП-3	Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам

## 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	160
В форме практической подготовки	-
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	144
<i>Самостоятельная работа</i>	14
Промежуточная аттестация	2

## Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	в т.ч. в форме ПШ	Самост. работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
				Всего	Теоретическое обучение	Практическое обучение
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры</b>	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>	<b>2</b>	-
Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	2	-	-	2	2	-
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>150</b>	-	<b>14</b>	<b>136</b>	-	<b>136</b>
Тема 2.1 Лёгкая атлетика.	32	-	-	32	-	32
Тема 2.2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	26	-	-	26	-	26
Тема 2.3 Спортивные игры: волейбол	12	-	-	12	-	12
Тема 2.4 Спортивные игры: баскетбол	12	-	2	10	-	10
Тема 2.5 Спортивные игры: мини-футбол	10	-	-	10	-	10
Тема 2.6 Виды спорта по выбору: Ритмическая гимнастика.	28	-	4	24	-	24
Тема 2.7 Силовая подготовка	30	-	8	22	-	22
<b>Зачет</b>	<b>6</b>	-	-	<b>6</b>	-	<b>6</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>160</b>	-	<b>14</b>	<b>146</b>	<b>2</b>	<b>144</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры</b>		<b>2</b>	ОК 4, ОК 8 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.</b>		<b>2</b>	
	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса. Личная гигиена и самообразование студентов в профессиональных образовательных учреждениях.</p>	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>156</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной».</p> <p><b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b></p> <p><b>Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>32</b></p> <p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <p style="text-align: center;">2</p>	ОК 4, ОК 8 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3

	<b>Техника низкого старта, стартового ускорения. Стартовый разгон</b>		
	<b>Практическое занятие: Обучение технике низкого старта.</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Техника бега по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Сдача контрольных нормативов.</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Стартовое ускорение, специальные упражнения.</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Низкий старт. Стартовый разгон. Кроссовая подготовка. Высокий старт.</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Техника бега на короткие дистанции 100 м. Бег на короткие дистанции</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции 400 м.</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Техника бега на короткие дистанции 400 м.</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Специальные беговые упражнения Низкий старт Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Низкий старт. Бег 30 метров Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов.</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Бег на длинные дистанции девушки 2000м юноши 3000м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Отработка техники бега на короткие дистанции 100 м. с низкого старта</b>	2	
	<b>Практическая работа: Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м. с низкого старта</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции 400 м.</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Техника бега на длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Техника бега на средние дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок. Прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной</b>	2	
<b>Тема 2.2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на	<b>26</b>	ОК 4, ОК 8 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3



<b>гимнастических снарядов</b>	внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).		
	<b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<b>26</b>	
	<b>Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы. Построение. Смыкание и размыкание. Общеразвивающие упражнения</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Техника гимнастических упражнений: кувырок вперед-назад, стойки на лопатках, голове, руках. Техника гимнастических упражнений: мост, полушпагат. Упражнения для коррекции зрения</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Выполнение упражнений на шведской стенке. Сдача контрольных нормативов.</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Выполнение упражнений на перекладине. Упражнения с набивными мячами</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Комплекс акробатических упражнений . Упражнения на перекладине. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Гимнастическая полоса препятствий. Развитие физических качеств Упражнения с обручем (девушки)</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Выполнение упражнений на бревне: повороты, соскок</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Выполнение упражнений на шведской стенке</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Составление простейших комбинаций из изученных упражнений</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Броски набивного мяча в парах из-за головы, поочередно одной рукой, снизу.</b>	2	
<b>Практическое занятие: Броски набивного мяча в тройках группами из-за головы, поочередно одной рукой, снизу. Упражнения на пресс и ноги с использованием набивного мяча.</b>	2		

<b>Тема 2.3. Спортивные игры: волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.	<b>12</b>	ОК 4, ОК 8 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
	<b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие: Техника безопасности на волейболе. Стойки в волейболе. Перемещения.</b> Исходное положение (стойки), перемещения	2	
	<b>Практическое занятие: Прием и передача мяча сверху и снизу.</b> Подача, нападающий удар	2	
	<b>Практическое занятие: Прием мяча одной рукой с падением, перекатом в сторону, на бедро и спину. Тренировочная игра</b> Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
	<b>Практическое занятие: Обучение тактике игры в защите: блокирование, страховка. Сдача контрольных нормативов.</b> Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	
	<b>Практическая работа: Повторение тактики игры в нападении: подача, нападение.</b>		
	<b>Практическое занятие: Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.</b>	2	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	<b>12</b>	
	<b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча одной и двумя руками. Перемещение.</b> Ловля и передача мяча,	2	

	ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).		
	<b>Практическое занятие: Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску.</b> Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	<b>Практическое занятие: Техника игры в защите. Тренировочная игра</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Индивидуальные, групповые, командные действия игроков.</b>		
	<b>Практическое занятие: Техника игры в нападении. Тренировочная игра. Сдача контрольных нормативов.</b> Тактика нападения, тактика защиты	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа: Отработка методов приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча.</b>	2	
<b>Тема 2.5. Спортивные игры: мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	10	
	<b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	10	
	<b>Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по мини-футболу</b> Удары по движущемуся мячу прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	2	
	<b>Практическое занятие: Прием мяча катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы; летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой. Остановка мяча ногой, грудью</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:</b> завершение игровых эпизодов. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
	<b>Практическое занятие: Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов. Отбор мяча у</b>	2	

	соперника. Вбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.		
<b>Тема 2.6. Виды спорта по выбору: ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	<b>28</b>	ОК 4, ОК 8 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
	<b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<b>24</b>	
	<b>Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по ритмической и атлетической гимнастике.</b> Комплекс акробатических упражнений. Упражнения на перекладине.	2	
	<b>Практическое занятие: Комбинация акробатических упражнений. Лазанье по канату.</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	2	
	<b>Практическое занятие: Составление комплекса с гимнастическими палками.</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Обучение комплексам упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.</b> Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд	2	
	<b>Практическое занятие: Составление комплекса с гантелями низкой интенсивности (пульс 120) на верхний плечевой пояс.</b>		
	<b>Практическое занятие: Составление комплекса на развитие верхнего плечевого пояса.</b> Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток,	2	

	шпагаты, сальто.		
	<b>Практическое занятие: Техника гимнастических упражнений: кувырок вперед-назад, стойки на лопатках, голове, руках.</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	
	<b>Практическое занятие: Составление комплекса с метболами средней интенсивности.</b>		
	<b>Практическое занятие: Техника гимнастических упражнений: мост, полушпагат.</b>	2	
	<b>Практическое занятие: Составление простейших комбинаций из изученных упражнений</b> Сдача контрольных нормативов. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2	
	<b>Практическое занятие: Эстафеты, совершенствование навыков. Круговая тренировка</b> Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2	
	<b>Практическое занятие: Составление комплекса</b> комбинированный плечевой пояс и брюшной пресс. Составление комплекса спина брюшной пресс. Выполнение упражнений на бревне	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа: Совершенствование выполнения комплекса комбинированный плечевой пояс и брюшной пресс. Круговая тренировка.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа: Выполнение упражнения с эспандерами. Упражнения с утяжелителями.</b>	2	
<b>Тема 2.7. Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	<b>30</b>	ОК 4, ОК 8 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
	<b>В том числе практических занятий по отработке умений</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	22	
	<b>Практическое занятие: Упражнения с эспандерами.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	<b>Практическое занятие: Упражнения с гантелями на мышцы груди.</b> Обучение	2	

специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.		
<b>Практическое занятие: Составление комплекса упражнений на развитие группы мышц нижних конечностей.</b>		
<b>Практическое занятие: Упражнения с набивными мячами.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
<b>Практическое занятие: Упражнения с метболами.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
<b>Практическое занятие: Круговая тренировка.</b> Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки	2	
<b>Практическое занятие: Эстафеты, совершенствование навыков. Сдача контрольных нормативов.</b> Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
<b>Практическое занятие: Развитие скоростных качеств (утяжелители)</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
<b>Практическое занятие: Прыжковые, беговые упражнения (скакалка).</b> Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
<b>Практическое занятие: Упражнения силовые на все группы мышц (методом круговой тренировки)</b> Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
<b>Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов.</b> Прыжки на скакалке. Упражнения с метболами. Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими обручами Прыжки на скакалке. Упражнения с метболами. Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими обручами.	2	
<b>В том числе самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	
<b>Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений спина и ноги.</b>	2	
<b>Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений спина и плечевой пояс.</b>	2	
<b>Самостоятельная работа: Смена комбинаций упражнений. Увеличение нагрузки за счет утяжеления.</b>	2	
<b>Самостоятельная работа: Составление комбинированного комплекса плечевой пояс и брюшной пресс</b> Правила составления комплексов.	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс (зал)

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, ковровые покрытия, маты, брусья, перекладины

- волейбольные мячи, стойки, сетка;

- баскетбольные мячи, щиты, кольца, сетки;

- футбольные мячи, ворота;

- столы для настольного тенниса, сетки, ракетки;

- мячи набивные и резиновые, секундомеры, рулетка, ядра, гранаты;

- утяжелители, гантели.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1 Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>

4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>.

##### 3.2.2 Дополнительные источники

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

7. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452949>

8. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов,

В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453962>

9. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/455330>

10. Икитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 246 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08021-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453845>

11. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 137 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13378-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

12. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

13. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

14. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

15. 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, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

### **3.2.3 Нормативно-правовые акты:**

16. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

### **3.2.4 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет»**

17. <http://sportlib.info/Press/TPFK/> Журнал "Теория и практика физической культуры"

18. <http://sportlib.info/Press/FKVOT/> Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

19. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

20. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

21. <http://sports-info.ru/> - Спортивный информационный портал «SportNews»



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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.
<b>Личностные результаты</b>		
ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к	ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

<p>ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>ЛР-СОП-2 Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»</p> <p>ЛР-СОП-3 Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам</p>	<p>представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>ЛР-СОП-2 Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»</p> <p>ЛР-СОП-3 Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам</p>	<p>ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>ЛР-СОП-2 Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»</p> <p>ЛР-СОП-3 Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам</p>
---	---	---

## 5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

### 1 год обучения по программе ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000м (мин, сек)	13,30	14,00	б/вр
Бег 30м (сек)	4,60	5,00	5,40
Бег 60м (сек)	8,20	8,60	9,00
Бег 100 м (сек)	13,80	14,20	14,80
Прыжок в длину с места (см)	230	215	205
Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	430	415	405
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	13	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	50	45	30
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	12	10	7
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	6
12.Выход силой (количество раз)	7	6	4
13.Подъём переворотом (количество раз)	9	8	6
14.Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту ( количество раз)	135	125	115
16.Наклон из положения стоя (см)	15	10	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
18.Приём – передача мяча над собой сверху.	25	20	15
19.Приём- передача мяча над собой снизу	25	20	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	5	4	3
21.Челночный бег 3x10 м (сек)	7,0	7,5	8,0

### 1 год обучения по программе ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	11,00	11,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,2	5,6	5,8
3.Бег 60м (сек)	10,4	10,8	11,2
4.Бег 100м (сек)	15,8	16,2	16,5
5.Прыжок в длину с места (см)	205	190	175
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	390	375	360
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	15	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	10	9
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	50	45	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	65	50	35
12. Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту ( количество раз)	135	125	115
15.Наклон из положения стоя (см)	22	15	10
16.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4

17.Приём – передача мяча над собой сверху	25	20	15
18.Приём – передача мяча над собой снизу	25	20	15
19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	5	4	3
20. Челночный бег 3x10 м (сек)	8,2	9,0	9,5

**2 год обучения по программе  
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин, сек)	13,00	13,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	4,4	4,8	5,2
3.Бег 60м (сек)	8,0	8,4	8,8
4.Бег 100м (сек)	13,5	14,0	14,2
5.Прыжок в длину с места (см)	240	220	210
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	440	420	410
7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	25	20	15
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
12.Выход силой (количество раз)	8	7	6
13.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
14.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
16.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
18.Приём – передача мяча над собой сверху	30	25	15
19.Приём – передача мяча над собой снизу	30	25	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	6	4	3
21. Челночный бег 3x10 м (сек)	6,8	7,3	7,8

**2 год обучения по программе  
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	10,40	11,00	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,1	5,5	5,6
3.Бег 60м (сек)	9,8	10,5	10,7
4.Бег 100м (сек)	15,6	16,0	16,2
5.Прыжок в длину с места (см)	210	205	180
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	400	395	370
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	15	12	10
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8

11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
12. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту ( количество раз)	145	135	125
14. Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
15. Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
16. Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
17. Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
18. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3
19. Челночный бег 3x10м (сек)	8,0	8,5	9,2