АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ» (АНПОО «КУБАНСКИЙ ИПО»)

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ)

базовая подготовка

Краснодар, 2021

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по КОД и МР
_____/ Т.В. Першакова
28.05.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО «Кубанский ИПО»
_____ О.Л. Шутов
28.05.2021 г. Приказ № 53-О

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №6 от 28.05.2021 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании УМО «Физической культуры и ОБЖ»
Протокол №5 от 25.05.2021 г.
Председатель _____/ А.Г. Королева

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018г. № 69, зарегистрированного Министерством Юстиции России 26.02.2018 г. регистрационный № 50137), 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 05.04.2019 г.

Организация – разработчик:
АНПОО «Кубанский ИПО»

Разработчик:
Королева А.Г., преподаватель
АНПОО «Кубанский ИПО»

Рецензенты:
1. Панов В.В., 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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….. 9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 01 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР-	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию;	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории

СОП-2 ЛР-СОП-3	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	профессионального развития и самообразования
ОК 04 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9	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

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	-
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	144
самостоятельная работа	14
промежуточная аттестация: зачет (3,4,5 семестры)	
промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	

Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	в т.ч. в форме ПП	Самост. работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
				Всего	Теоретическое обучение	Практическое обучение
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	**4**	-	2	**2**	**2**	-
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	-	2	2	2	-
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	**148**	**-**	**12**	**136**	**-**	**136**
Тема 2.1 Лёгкая атлетика.	32	-	4	28	-	28
Тема 2.2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	26	-	-	26	-	26
Тема 2.3 Спортивные игры: баскетбол	14	-	2	12	-	12
Тема 2.4 Спортивные игры: волейбол	12	-	2	10	-	10
Тема 2.5 Спортивные игры: мини-футбол	10	-	-	10	-	10
Тема 2.6 Виды спорта по выбору: спортивная аэробика	28	-	-	28	-	28
Тема 2.7 Силовая подготовка	26	-	4	22	-	22
Зачет (3,4,5 семестры)	6	-	-	6	-	6
Дифференцированный зачет	**2**	-	-	**2**	**-**	**2**
Всего по дисциплине	**160**	**-**	**14**	**146**	**2**	**144**

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***	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**4**	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала**	4	***ОК 1, 2, 3, 4, 8 ЛР 7, 8, 9, СОП-2, СОП-3***
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. 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. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление..	*2*	
	В том числе самостоятельная работа:	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка доклада «Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека»	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		156	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	32	**ОК 1** ***ЛР 7, 8, 9,***
	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 4х100 м, 4х400 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.		
	В том числе практических занятий, направленных на формирование умений распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	28	
	Практическое занятие: Правила ТБ на занятиях физической культурой. Обучение основным методикам самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	Практическое занятие: Обучение технике низкого и высокого старта. Финиширование	2	
	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов: 100 метров, эстафетный бег	2	
	Практическое занятие: Обучение технике равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	2	
	Практическая работа: Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью	2	
	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов: 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши). Зачет	2	
	Практическое занятие: Обучение технике бега 4х400, 4х100	2	
	Практическая работа: Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 м	2	
	Практическая работа: Совершенствование техники эстафетного бега 4х400 м	2	
	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов: 4х400 м., 4х100 м.	2	
	Практическое занятие: Обучение технике стартового разгона: техника бега на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие: Обучение техники бега по прямой с различной скоростью	2	
	Практическая работа: Отработка техники прыжков в длину с разбега «согнув ноги», прыжков в высоту «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов: прыжки в длину, в высоту	2	
	В том числе самостоятельная работа:	4	
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники низкого и высокого старта. Финиширование	2	
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию	2	

	2000 м (девушки), 3000 м (юноши).		
Тема 2.2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	**Содержание учебного материала**	26	**ОК 2** ***ЛР 7, 8, 9,***
	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 внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).		
	В том числе практических занятий, направленных на формирование умений определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	26	
	Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Составление комплекса ОРУ и проведение его студентами.	2	
	Практическое занятие: Выполнение комплекса ОРУ в паре с партнером. Упражнения с обручем (девушки), гантелями (юноши)	2	
	Практическое занятие: Освоение комплекса силовых упражнений на плечевой пояс: подтягивание, отжимание, упражнения с собственным весом	2	
	Практическое занятие: Освоение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости	2	
	Практическая работа: Совершенствование техники выполнения упражнений на коррекцию зрения, внимания. Висы и упоры.	2	
	Практическая работа: Отработка комплексов ОРУ с набивными мячами	2	
	Практическое занятие: Освоение комплекса силовых упражнений: упражнения с собственным весом.	2	
	Практическое занятие: Освоение техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний: коррекция нарушений осанки	2	
	Практическое занятие: Методы регулирования нагрузки: упражнения на чередование напряжения с расслаблением	2	
	Практическое занятие: Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами	2	
	Практическое занятие: Выполнение комплекса силовых упражнений: круговая тренировка.	2	
	Практическая работа: Отработка комплексов силовых упражнений на плечевой пояс	2	

	Практическая работа: Совершенствование применения методов развития силовой выносливости	2	
Тема 2.3. Спортивные игры: баскетбол	**Содержание учебного материала**	14	**ОК 3** ***ЛР 7, 8, 9, СОП-2, СОП-3***
	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.		
	В том числе практических занятий, направленных на формирование умения определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	12	
	Практическое занятие: Техника безопасности. Ловля и передача мяча, броски мяча в корзину	2	
	Практическое занятие: Освоение приемов овладения мячом, приемов техники защиты: перехват. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие: Освоение приемов, применяемых против броска, накрывание Учебная игра.	2	
	Практическое занятие: Освоение приемов нападения, защиты.	2	
	Практическое занятие: Применение изученных положений в учебной игре	2	
	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов	2	
	В том числе самостоятельная работа:	2	
	Самостоятельная работа: Совершенствование тактики нападения, защиты. Игра	2	
Тема 2.4. Спортивные игры: волейбол	**Содержание учебного материала**	12	**ОК.3** ***ЛР 7, 8, 9, СОП-2, СОП-3***
	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.		
	В том числе практических занятий, направленных на формирование умения определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	10	
	Практическое занятие: Техника безопасности. Обучение стойкам, перемещениям, передаче, подаче. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие: Обучение нападающему удару, приему мяча снизу двумя	2	

	руками, приему мяча одной рукой с последующим нападением		
	Практическое занятие: Обучение приему мяча одной рукой в падении с последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.	2	
	Практическая работа: Отработка приемов блокирования, тактики нападения. Игра	2	
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов.	2	
	В том числе самостоятельная работа:	2	
	Самостоятельная работа: Совершенствование тактики защиты. Игра	2	
Тема 2.5. Спортивные игры: мини-футбол	**Содержание учебного материала**	10	**ОК.3** ***ЛР 7, 8, 9, СОП-2, СОП-3***
	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.		
	В том числе практических занятий, направленных на формирование умения организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	10	
	Практическое занятие: Техника безопасности. Отработка удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	2	
	Практическое занятие: Совершенствование тактики защиты. Игра	2	
	Практическое занятие: Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Зачет	2	
	Практическое занятие: Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения	2	
	Практическая работа: Совершенствование тактики нападения. Игра		
Тема 2.6 Виды спорта по выбору: спортивная аэробика	**Содержание учебного материала**	28	**ОК.4** ***ЛР 7, 8, 9,***
	Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений.		
	В том числе практических занятий, направленных на формирование умения организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	28	
	Практическое занятие: Построение. Смыкание и размыкание. Техника безопасности. Строевые приемы.	2	
	Практическое занятие: Отработка упражнений: кувырок вперед-назад, падение в упор лежа, перевороты, стойки на лопатках, шпагаты, сальто	2	
	Практическая работа: Совершенствование выполнения упражнений: мост, полушпагат,	2	

	подскоки, амплитудные махи ногами		
	Практическое занятие: Отработка упражнений: мост, полушпагат, подскоки, амплитудные махи ногами	2	
	Практическая работа: Совершенствование выполнения кувырков вперед и назад, падения в упор лежа, переворотов	2	
	Практическое занятие: Отработка упражнений для мышц живота, упоры лежа	2	
	Практическое занятие: Освоение индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией	2	
	Практическая работа: Совершенствование выполнения индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией	2	
	Практическое занятие: Освоение индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разными ритмом, темпом, пространственной точностью	2	
	Практическое занятие: Составление простейших комбинаций из изученных упражнений	2	
	Практическое занятие: Выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	2	
	Практическое занятие: Составление и выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью	2	
	Практическая работа: Совершенствование выполнения комплекса упражнений с профессиональной направленностью	2	
	Практическое занятие: Выполнение композиции из упражнений, выполняемых с разными ритмом, темпом, пространственной точностью	2	
Тема 2.7 Силовая подготовка	**Содержание учебного материала**	26	**ОК 8** ***ЛР 7, 8, 9,***
	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.		
	В том числе практических занятий, направленных на формирование 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 специальности	22	
	Практическое занятие: Техника безопасности. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук	2	

	Практическое занятие: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди	2	
	Практическая работа: Отработка выполнения упражнений на развитие общей выносливости	2	
	Практическое занятие: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса	2	
	Практическое занятие: Выполнение физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса	2	
	Практическая работа: Отработка выполнения упражнений на развитие силовой выносливости	2	
	Практическое занятие: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног	2	
	Практическое занятие: Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины	2	
	Практическое занятие: Выполнение физических упражнений, укрепляющих мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости	2	
	Практическое занятие: Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки	2	
	Практическое занятие: Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения	2	
	Самостоятельная работа	4	
	Самостоятельная работа: Отработка выполнения общих развивающих физических упражнений	2	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений	2	
Зачет (3,4,5 семестры)		6	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		***2***	
Всего:		***160***	

.

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. 13.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

16. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепаков. – 3-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 179 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11733-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/456724

3.2.3 Нормативно-правовые акты:

17. 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»

18. http://sportlib.info/Press/TPFK/ Журнал "Теория и практика физической культуры"

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

20. http://www.infosport.ru Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

21. http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

22. http://sports-info.ru/ - Спортивный информационный портал «SportNews

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности	распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности 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		
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:*** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации	владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей специальности применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы 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		
Личностные результаты		
ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую	Участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии,	Педагогическое наблюдение опрос

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	викторинах, в предметных неделях; Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; Конструктивное взаимодействие в учебном коллективе	

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 3х10 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 3х10 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 3х10 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	12	10	8

каждой ноге)			
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 3х10м (сек)	8,0	8,5	9,2