

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.12.2024 15:44:09
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

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

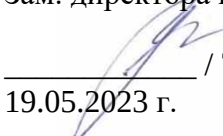
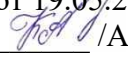
ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
38.02.06 ФИНАНСЫ
базовая подготовка

Краснодар, 2023

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и МР

 / Т.В. Першакова
19.05.2023 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом
Протокол №6 от 26.05.2023 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО
«Физическая культура»
Протокол №5 от 19.05.2023 г.
Председатель  / А.Г. Королёва**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

 О.Л. Шутов
Приказ №41-О от 30.05.2023 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 38.02.06 Финансы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. N 65, зарегистрирован в Минюсте России 26 февраля 2018 г. N 50134), 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 14.03.2019 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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ	20

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 38.02.06 Финансы Финансы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. N 65, зарегистрирован в Минюсте России 26 февраля 2018 г. N 50134), входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 02. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. 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
ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08. ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР- СОП-2 ЛР- СОП-3	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средств профилактики перенапряжения; Стандартов антикоррупционного поведения

Перечень личностных результатов:

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включённый в общественные инициативы, направленные на их сохранение
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
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	114
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i>	44
Промежуточная аттестация: зачет	6
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2

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	Теорети ческое обучени е	Практи ческое обучени е
Раздел 1. Основы физической культуры	2	-	-	2	2	-
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	2	-	-	2	2	-
Раздел 2. Легкая атлетика	38	28	10	28	-	28
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	14	10	4	10	-	10
Тема 2.2. Прыжки	12	12	-	12	-	12
Тема 2.3. Метания.	12	6	6	6	-	6
Раздел 3. Баскетбол.	40	28	10	28	-	28
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	10	10	-	10	-	10
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	10	8	2	8	-	8
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	10	4	6	4	-	4
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	10	6	4	6	-	6
Раздел 4. Волейбол	44	34	10	34	-	34
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	10	8	2	8	-	8
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	12	10	2	10	-	10
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	10	8	2	8	-	8
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	12	8	4	8	-	8
Раздел 5. Гимнастика	22	12	10	12	-	12
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	10	6	4	6	-	6
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	12	6	6	6	-	6
Раздел 6. Кроссовая подготовка	6	4	2	4	-	4
Тема 6.1. Кросс	6	4	2	4	-	4
Зачет	6	6	-	6	-	6
Дифференцированный зачет	2	2	-	2	-	2
Всего по дисциплине	160	114	44	116	2	114

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
Раздел 1. Основы физической культуры		2	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья 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; стандарты антикоррупционного поведения. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общеперифическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		38	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала: ТБ на занятиях по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования.	14	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
	В том числе практических занятий по отработке умений применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	10	
	Практическое занятие: ТБ на занятиях по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники бега на дистанцию 30 м, 60 м, 100 м. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники бега на дистанцию 500 м, 1000 м.	2	
	Практическое занятие: Техника бега на дистанцию 3000м без учета времени.	2	

	Кроссовая подготовка.		
	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов.	2	
	В том числе самостоятельная работа	4	
	Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка: 1000 метров. Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка: 3000 метров. Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	2	
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала: Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.	12	
	В том числе практических занятий по отработке умений применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	12	
	Практическое занятие: Техника безопасности при прыжках в длину, высоту. Комплекс специальных упражнений прыгуна	2	
	Практическое занятие: Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие: Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места.	2	
	Практическое занятие: Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	Практическое занятие: Техника прыжка способом «в шаге» с укороченного разбега.	2	
	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.	2	
Тема 2.3. Метания.	Содержание учебного материала: Техника метания теннисного мяча и гранаты.	12	
	В том числе практических занятий по отработке умений применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	6	
	Практическое занятие: Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча.	2	
	Практическое занятие: Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Практическое занятие: Пробегание дистанций 30, 60, 100 м на скорость. Сдача контрольно-тестовых заданий	2	
	В том числе самостоятельная работа	6	
	Самостоятельная работа: Отработка техники метания гранаты	2	

	Самостоятельная работа: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна.		
Раздел 3. Баскетбол		40	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.	10	
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	10	
	Практическое занятие: Техника безопасности. Техника выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места	2	
	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска.	2	
	Практическое занятие: Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	Практическая работа: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол		
	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.	10	
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	8	
	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений.	2	
	Практическое занятие: Передачи в движении со сменой места. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках.	2	
	Практическое занятие: Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
	В том числе самостоятельная работа	2	

	Самостоятельная работа: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	10	
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	4	
	Практическое занятие: Индивидуальный и зонный прессинг.	2	
	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
	В том числе самостоятельная работа	6	
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	Самостоятельная работа: Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала Техника владения баскетбольным мячом	10	
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6	
	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок»	2	
	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места из под кольца.	2	
	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
	В том числе самостоятельная работа	4	
	Самостоятельная работа: Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол.	2	
	Самостоятельная работа: Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
Раздел 4. Волейбол		44	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях волейболом.	10	
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать	8	

мячом и без мяча.	физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	Практическое занятие: Отработка действий: стойки и перемещения по площадке.	2	
	Практическое занятие: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Практическое занятие: Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками	2	
	Практическое занятие: Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.	2	
	В том числе самостоятельная работа	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала Техника приема мяча с подачи двумя руками.	12	
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	10	
	Практическое занятие: Прием мяча с подачи двумя руками.	2	
	Практическое занятие: Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка.	2	
	Практическая работа: Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
	Практическая работа: Совершенствование техники группового взаимодействия в защите	2	
	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе	2	
	В том числе самостоятельная работа.	2	
	Самостоятельная работа: Учебная игра в волейбол	2	
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.	10	
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	8	
	Практическое занятие: Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи.	2	
	Практическое занятие: Выполнение подач на точность.	2	
	Практическое занятие: Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол	2	

	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	2	
	В том числе самостоятельная работа	2	
	Самостоятельная работа: Учебно-тренировочная игра в волейбол. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала Проверка умений и навыков.	12	
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	8	
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Практическое занятие: Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	2	
	В том числе самостоятельная работа	4	
	Самостоятельная работа: Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	2	
Раздел 5. Гимнастика		22	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3.
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп.	10	
	В том числе практических занятий по отработке умений пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения	6	
	Практическое занятие: Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями.	2	
	Практическое занятие: Круговая тренировка.	2	
	Практическое занятие: Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	2	
	В том числе самостоятельная работа	4	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов упражнений.	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2	

Тема 5.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях гимнастикой . Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.	12	
	В том числе практических занятий по отработке умений пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения	6	
	Практическое занятие: Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики.	2	
	Практическое занятие: Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика.	2	
	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	2	
	В том числе самостоятельная работа	6	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов упражнений	2	
	Самостоятельная работа: Производственная гимнастика	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	2	
Раздел 6. Кроссовая подготовка			
Тема 6.1 Кросс	Содержание учебного материала Бег по стадиону до 5 км. Выполнение контрольных нормативов по данным видам спорта.	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08 ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР- СОП-2, ЛР-СОП-3
	Практическое занятие: Бег по стадиону до 5 км	2	
	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов	2	
	В том числе самостоятельная работа	2	
	Самостоятельная работа: Бег с разной скоростью	2	
Промежуточная аттестация: зачет		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. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. – 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. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
23. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания:		
- 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	Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
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	Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Личностные результаты		
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. 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.	Участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; Конструктивное взаимодействие в учебном коллективе	Педагогическое наблюдение опрос

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.		
Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»		
Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам		

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 брусках (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 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 3х10м (сек)	8,0	8,5	9,2