

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.12.2024 17:28:15
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.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ
базовая подготовка**

Краснодар, 2022

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и МР
_____/ Т.В. Першакова
20.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»
_____/ О.Л. Шутов
Приказ №58-О от 30.05.2022 г.

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
Протокол №6 от 26.05.2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 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 09.02.07 Информационные системы и программирование (приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016

№1547, зарегистрированного Министерством Юстиции России от 26.12.2016 №44936), входящей в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей

09.00.00 Информатика и вычислительная техника от 11.05.2017 г.

Организация - разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО»

Разработчик:

Шестакова Э.В., 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.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.....	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР-СОП-2 ЛР-СОП-3	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) <i>- активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i>	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих 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 <i>в том числе вариативная часть</i>	190 22
В форме практической подготовки	170
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	170
самостоятельная работа <i>в том числе вариативная часть</i>	18 18
рубежная аттестация: зачет (3, 4, 5, 6 ,7 семестры)	
промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (8 семестр)	

Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента	в т.ч. в форме ПП	Самост. работа студента	Количество аудиторных часов		
				Всего	Теоретическое обучение	Практическое обучение
Раздел 1. Основы физической культуры	2	-	-	2	2	-
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	-	-	2	2	-
Раздел 1. Легкая атлетика	46	40	6	40	-	40
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	20	14	6	14	-	14
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	14	14	-	14	-	14
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	12	12	-	12	-	12
Раздел 3. Баскетбол	56	44	12	44	-	44
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	16	14	2	14	--	14
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	12	12	-	12	-	12
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	28	18	10	18	-	18
Раздел 4. Волейбол	46	46	-	46	-	46
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	18	18	-	18	-	18
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	20	20	-	20	-	20
Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	8	8	-	8	-	8
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	16	16	-	16	-	16
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика	12	12	-	12	-	12
Тема 5.2 Работа на тренажерах	4	4	-	4	-	4
Раздел 6. Кроссовая подготовка	12	12	-	12	-	12
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	12	12	-	12	-	12
Зачет (1,2,3,4,5 семестр обучения по программе ОГСЭ.05 ФК)	10	10	-	10	-	10
Дифференцированный зачет	2	2	-	2	-	2
Всего	190	170	18	168	2	170

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
1	2		3	
Раздел 1. Основы физической культуры			2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		2	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
	1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств 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 и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. 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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	
Раздел 1. Легкая атлетика			46	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		20	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места			
	В том числе практических занятий		2	
	2.	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	3.	Совершенствование техники высокого, низкого старта	2	
	4.	Совершенствование техники стартового разгона, финиширования	2	
	5.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	6.	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	7.	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	8.	Совершенствование техники прыжка в длину с места: прием контрольного норматива	2	
	В том числе самостоятельная работа		6	
Выполнение упражнений на ускорение. Низкий старт		2		

	<i>Бег на короткие дистанции. Низкий старт.</i>		
	<i>Бег на средние дистанции. Высокий старт.</i>		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Техника бега по дистанции	14	
	9. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	10. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	11. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	12. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	13. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	15. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала Техника бега на средние дистанции.	12	
	16. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	
	17. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	18. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; «в шаге» с укороченного разбега	2	
	19. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	20. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	21. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
Раздел 3. Баскетбол		56	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Техника владения баскетбольным мячом	16	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
	22. Овладение техникой выполнения ведения мяча	2	
	23. Овладение техникой передачи и броска мяча с места	2	
	24. Овладение техникой ведения мяча в баскетболе	2	
	25. Овладение техникой передачи мяча в баскетболе	2	
	26. Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	27. Выполнение контрольных нормативов: ведение, передача, бросок мяча с места	2	
	28. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
	В том числе самостоятельная работа	2	
	<i>Учебная игра</i>	2	
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Совершенствование техники владения	Содержание учебного материала Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Техника владения баскетбольным мячом	12	
	29. Совершенствование техники выполнения ведения, передачи мяча	2	
	30. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места	2	
	31. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	2	

баскетбольным мячом	32.	Выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
	33.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	34.	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре Техника владения баскетбольным мячом. <i>Активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i>		28	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
	35.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	36.	Совершенствование техники ведения мяча	2	
	37.	Совершенствование техники ловли мяча	2	
	38.	Совершенствование техники передачи мяча в колонне и кругу	2	
	39.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	40.	Выполнение контрольных нормативов	2	
	41.	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
	42.	<i>Учебная игра</i>	2	
	43.	<i>Судейство</i>	2	
	<i>В том числе самостоятельная работа</i>		10	
	<i>Отработка навыков штрафного броска</i>		2	
	<i>Отработка навыков ведения мяча</i>		2	
	<i>Отработка навыков ловли мяча</i>		2	
	<i>Отработка техники перемещения</i>		2	
	<i>Отработка навыков игры</i>		2	
Раздел 4. Волейбол			46	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Совершенствование техники владения волейбальным мячом	Содержание учебного материала Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Техника прямого нападающего удара		18	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
	44.	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке, страховка у сетки.	2	
	45.	Прием мяча. Передача мяча.	2	
	46.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте	2	
	47.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения	2	
	48.	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении	2	
	49.	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2	
	50.	Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
	51.	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	52.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой, снизу, сверху	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и	Содержание учебного материала Техника нижней подачи и приёма после неё		20	

приёма после неё. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Техника прямого нападающего удара			
	53.	Подача мяча: нижняя прямая; нижняя боковая	2	
	54.	Подача мяча: верхняя прямая; верхняя боковая	2	
	55.	Прямой нападающий удар.	2	
	56.	Блокирование нападающего удара	2	
	57.	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	58.	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	59.	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	60.	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении	2	
	61.	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	62.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара		8	
	63.	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	64.	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	2	
	65.	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	66.	Приём контрольных нормативов	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			16	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Техника коррекции фигуры		12	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
	67.	Выполнение упражнений на развитие мышц нижних конечностей.	2	
	68.	Выполнение упражнений на развитие мышц верхних конечностей.	2	
	69.	Выполнение упражнений на развитие мышц спины.	2	
	70.	Выполнение упражнений на развитие мышц пресса.	2	
	71.	Выполнение упражнений на развитие мышц шеи.	2	
	72.	Производственная гимнастика.	2	
Тема 5.2 Работа на тренажерах	Содержание учебного материала Техника коррекции фигуры		4	
	73.	Круговая тренировка для коррекции фигуры		
	74.	Круговая тренировка на все тело		
Раздел 6. Кроссовая подготовка			12	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Кроссовая подготовка		12	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР-СОП-2, ЛР-СОП-3
	75.	Выполнение упражнений на выносливость	2	
	76.	Выполнение упражнений на скорость	2	
	77.	Бег с переменной скоростью	2	
	78.	Бег по стадиону	2	
	79.	Выполнение упражнений на специальную выносливость	2	
	80.	Бег по пересеченной местности	2	

Зачет (1,2,3,4,5 семестры обучения по ОГСЭ.05 ФК)	10	
Дифференцированный зачет	2	
Всего:	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Обручи большие металлические

Обручи маленькие металлические

Обручи пластмассовые скакалки

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи набивные 3 кг

Мячи набивные 5 кг

Мячи набивные 7 кг

Маты гимнастические 07077

Канат

Гандбольные мячи

Кольца баскетбольные

Турник для подтягивания

Сетка для мячей

Сетка волейбольная

Табло судейское складное

Свистки

Коврик для йоги и фитнеса

Конус тренировочный АТ

Гантель разборная чугунная

Диск обрезиненный Титан 2,5 кг

Дартс

Гантели 1 кг

Гантели 2 кг

Гантели 0,5 кг

Теннисные ракетки

Гантеля 5 кг

Шахматы

Гиря 16 кг

Тумба- пьедестал для ГТО (1,2,3 место)

Секундомеры

Мат гимнастический 1*1*0,1 (поролон)

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

Обязательные издания

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 + eПриложение: 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>.

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> (дата обращения: 14.12.2020).
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>

Нормативно-правовые акты:

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

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет»

18. <http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам

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

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

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

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

23. <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>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Выполнение зачетных нормативов не менее 75%	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. -тестирования Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи), -техничко-тактических действий студентов в ходе
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий	

		проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	--

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 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

3

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	15
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
6.Выход силой (количество раз)	8	7	6
7.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
8.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
9.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
10.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
11.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
- Приём – передача мяча над собой сверху	30	25	15
13.Приём – передача мяча над собой снизу	30	25	15
14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	18	14	10
3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
5.Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40

6. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
8.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
9.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
10.Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
11.Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3