

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.12.2024 15:06:41
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8087d5

**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)

Краснодар, 2024

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и МР

_____/ Т.В. Першакова
31.05.2024 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____/ О.Л. Шутов
Приказ №65-О от 31.05.2024 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом
Протокол №6 от 31.05.2024 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО
«Физическая культура»
Протокол №5 от 15.05.2024 г.
Председатель _____ /А.Г. Королёва

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»

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. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	– психологические основы деятельности коллектива – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	160
<i>в том числе вариативная часть</i>	-
- теоретическое обучение	2
- практические занятия	126
в т.ч. зачет	6
в т.ч. дифференцированный зачет	2
- самостоятельная работа	32
- промежуточная аттестация	
зачет, 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	Теорети ческое обучение	Практич еское 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		30	136	-	118
Тема 2.1 Лёгкая атлетика.	32		4	28	-	28
Тема 2.2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	26		8	18	-	18
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		2	8	-	8
Тема 2.6 Виды спорта по выбору: спортивная аэробика	28		8	20	-	20
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		32	128	2	126

1.1.
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	Содержание учебного материала	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	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, вбрасывание, 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	Содержание учебного материала	32	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.
Лёгкая атлетика	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		

	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 4x400, 4x100	2	
	Практическая работа: Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м	2	
	Практическая работа: Совершенствование техники эстафетного бега 4x400 м	2	
	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов: 4x400 м., 4x100 м.	2	
	Практическое занятие: Обучение технике стартового разгона: техника бега на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие: Обучение технике 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 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	2	
Тема 2.2. Гимнастика с использованием	Содержание учебного материала	26	ОК 01. ОК 02. ОК 03.
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики		

		OK 04. OK 08.
--	--	---------------

гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	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	18	
	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	
	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: Совершенствование применения методов развития силовой выносливости	2	
	В том числе самостоятельных занятий	8	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами	2	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса силовых упражнений: круговая тренировка.	2	
	Самостоятельная работа: Отработка комплексов силовых упражнений на плечевой пояс	2	
	Самостоятельная работа: Отработка комплексов ОРУ с набивными мячами	2	
Тема 2.3. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	14	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.
	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 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.
	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 руками, приему мяча одной рукой с последующим нападением	2	
	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 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.
	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	8	
	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	
	В том числе самостоятельная работа	2	
	Самостоятельная работа: Совершенствование тактики нападения. Игра	2	
Тема 2.6 Виды спорта по выбору: спортивная аэробика	Содержание учебного материала	28	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.
	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	20	
	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, подскоки, амплитудные махи ногами	2	
	Практическое занятие: Отработка упражнений: мост, полушпагат, подскоки, амплитудные махи ногами	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	
	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	
	Практическая работа: Совершенствование выполнения комплекса упражнений с профессиональной направленностью	2	
	В том числе самостоятельная работа	8	
	Самостоятельная работа: Совершенствование выполнения кувырков вперед и назад, падения в упор лежа, переворотов	2	
	Самостоятельная работа: Совершенствование выполнения индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией	2	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью	2	
	Самостоятельная работа: Выполнение композиции из упражнений, выполняемых с разными ритмом, темпом, пространственной точностью	2	
Тема 2.7 Силовая подготовка	Содержание учебного материала	26	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.
	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 специальным 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: Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки	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	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

оснащен оборудованием для спортивных игр:

- щит баскетбольный игровой (комплект);
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный навесной;
- ворота для мини-футбола;
- кольца баскетбольные;
- табло игровое (перекидное);
- мяч баскетбольный №7 массовый;
- мяч баскетбольный №7 для соревнований;
- мяч футбольный №4 массовый;
- мяч футбольный №5 массовый;
- мяч футбольный №5 для соревнований;
- насос для накачивания мячей с иглой;
- жилетки игровые;
- сетка для хранения мячей;
- конус игровой.

оснащен оборудованием для гимнастики:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- комплект матов гимнастических;
- канат для лазания 5м. (со страховочным устройством);
- коврик гимнастический;
- обруч гимнастический №2;
- скакалка гимнастическая;
- гимнастические резинки.

оснащен оборудованием для легкой атлетики:

- барьеры легкоатлетические;
- фишки;
- рулетка;
- секундомеры;
- набивные мячи (3, 5, 7 кг).

оснащен оборудованием для общефизической подготовки:

- перекладина навесная универсальная;
- комплект гантелей обрезиненных 90 кг;
- набивные мячи.

оснащен оборудованием для подвижных игр:

- набор для подвижных игр в контейнере;
- сумка для подвижных игр.

оснащен оборудованием для проведения соревнований:

- скамейка для степ-теста – пьедестал;
- весы напольные;
- сантиметр мерный;
- комплект для соревнований №1;
- персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

оснащен прочим оборудованием:

- аптечка медицинская;
- сетка заградительная.

открытые спортивные площадки:

- стойки для прыжков в высоту;

- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- решетка для места приземления;
- указатель расстояний для тройного прыжка;
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные;
- сетки для футбольных ворот;
- мячи футбольные;
- сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые;
- барьеры для бега;
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера;
- рулетка металлическая;
- мерный шнур;
- секундомеры.

2.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

2.2.1 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 + 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>.

2.2.2 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>

2.2.3 Нормативно-правовые акты:

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

2.2.4 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.sported.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
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
– психологические основы деятельности коллектива – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	Текущий контроль: Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Промежуточная аттестация Зачет Дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	– обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Текущий контроль: Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий Промежуточная аттестация Зачет Дифференцированный зачет

5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

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

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

1

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

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

16.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
17.Приём – передача мяча над собой сверху	25	20	15
18.Приём – передача мяча над собой снизу	25	20	15
19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	5	4	3
20. Челночный бег 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