

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АЛЕКСЕЕВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
 — К.Ф. Иванова
« 2 » _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
_____ К.Ф. Иванова
« _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

общего гуманитарного и социально-экономического цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности **38.01.02 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Авангард, 2019 г

ОДОБРЕНА
Методической комиссией _____

Протокол № 8 от «11» 04 2019 г.

Председатель МК
_____/ Зотова Н.В. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор
_____/ Сурин /
(подпись) (Ф.И.О.)
«10» 04 2019 г.

Эксперт
_____/ _____ /
(подпись) (Ф.И.О.)

(ученая степень или звание,
должность, наименование
организации, научное звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 **Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)** базовой подготовки, входящей в укрупненную группу 38.00.00 Экономика и управление, и примерной программы.

Разработчики:

ГБПОУ «Алексеевское профессиональное училище»

СОДЕРЖАНИЕ	СТР.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям) базовой подготовки, входящей в укрупненную группу 38.00.00 Экономика и управление.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 3.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования

	самообразования	
ОК 4.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	114
самостоятельная работа	-
консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированногозачета	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студента	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК 08.
	1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2	ОК 08.
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». ТБ по легкой атлетике.		
	Практическое занятие 1.	2	ОК 08.
	Освоение техники низкого старта. Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции.		
	Практическое занятие 2.	2	ОК 08.
	Освоение техники финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью		
	Практическое занятие 3.	2	ОК 08.
	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. Освоение техники бега на 100 м.		
	Практическое занятие 4.	2	ОК 08.
	Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Совершенствование.		
	Практическое занятие 5.	2	ОК 08.

	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Освоение техники высокого старта		
	Практическое занятие 6.	2	OK 08.
	Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона.		
	Практическое занятие 7.	2	OK 08.
	Совершенствование техники бега по дистанции. Освоение техники бега по виражу.		
	Практическое занятие 8.	2	OK 08.
	Освоение техники низкого старта. Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции.		
	Практическое занятие 9.	2	OK 08.
	Освоение техники финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью.		
	Практическое занятие 10.	2	OK 08.
	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. Освоение техники бега на 100 м.		
	Практическое занятие 11.	2	OK 08.
	Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Совершенствование.		
	Практическое занятие 12.	2	OK 08.
	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Освоение техники высокого старта		
	Практическое занятие 13.	2	OK 08.
	Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона.		
	Практическое занятие 14.	2	OK 08.
	Совершенствование техники бега по дистанции. Освоение техники бега по виражу.		
	Практическое занятие 15.	2	OK 08.
	Совершенствование техники бега по виражу. Совершенствование техники финиширования.		
	Практическое занятие 16.	2	OK 08.
	Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки).		
	Практическое занятие 17.	2	OK 08.
	Совершенствование техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки).		
	Практическое занятие 18.	2	OK 08.
	Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в		

	равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).		
	Практическое занятие 19	2	ОК 08.
	Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).		
	Практическое занятие 20.	2	ОК 08.
	Освоение техники кроссового бега. Совершенствование.		
	Практическое занятие 21.		
	Кроссовая подготовка		
	Практическое занятие 22.	2	ОК 08.
	Контрольные работы по разделу		
	1. Бег 100 м с учетом времени		
	2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши)		
	3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши)		
	4. Прыжок в длину с места		
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Практическое занятие 23.	2	ОК 08.
	Освоение техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование		
	Практическое занятие 24.	2	ОК 08.
	Освоение техники попеременно четырехшажного хода. Совершенствование.		
	Практическое занятие 25.	2	ОК 08.
	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование.		
	Практическое занятие 26.	2	ОК 08.
	Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование.		
	Практическое занятие 27.	2	ОК 08.
	Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.		
	Практическое занятие 28.	2	ОК 08.
	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Освоение техники полуконькового и конькового хода.		
	Практическое занятие 29.	2	ОК 08.
	Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.		

	Совершенствование.		
	<i>Практическое занятие 30</i>	2	<i>OK 08.</i>
	Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники с хода на ход.		
	<i>Практическое занятие 31.</i>	2	<i>OK 08.</i>
	Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.		
	<i>Практическое занятие 32.</i>	2	<i>OK 08.</i>
	Освоение техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование		
	<i>Практическое занятие 33.</i>	2	<i>OK 08.</i>
	Освоение техники попеременно четырехшажного хода. Совершенствование.		
	<i>Практическое занятие 34.</i>	2	<i>OK 08.</i>
	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование.		
	<i>Практическое занятие 35.</i>	2	<i>OK 08.</i>
	Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование.		
	<i>Практическое занятие 36.</i>	2	<i>OK 08.</i>
	Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.		
	<i>Практическое занятие 37</i>	2	<i>OK 08.</i>
	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Освоение техники полуконькового и конькового хода.		
	<i>Практическое занятие 38</i>	2	<i>OK 08.</i>
	Контрольные работы по разделу Прохождение дистанции: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
Тема 2.3. Спортивные игры	<i>Практическое занятие 39.</i>	2	<i>OK 08.</i>
	Освоение техники перемещений по полю. Совершенствование		
	<i>Практическое занятие 40.</i>	2	<i>OK 08.</i>
	Освоение техники ведения и передачи мяча. Совершенствование.		

Тема 2.4. Настольный теннис.	Практическое занятие 41.	2	OK 08.
	Освоение техники в защите. Совершенствование.		
	Практическое занятие 42.	2	OK 08.
	Совершенствование ведения и передачи мяча. Совершенствование техники перемещений по полю.		
	Практическое занятие 43.	2	OK 08.
	Освоение техники перемещения по полю. Совершенствование		
	Практическое занятие 44.	2	OK 08.
	Освоение техники ведения и передачи мяча. Совершенствование		
	Практическое занятие 45.	2	OK 08.
	Освоение техники ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги. Совершенствование		
	Практическое занятие 46.	2	OK 08.
	Освоение техники в защите Совершенствование		
	Практическое занятие 47.	2	OK 08.
	Освоение техники остановки мяча ногой, грудью. Совершенствование		
	Практическое занятие 48.	2	OK 08.
	Освоение стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки. Совершенствование.		
	Практическое занятие 49.	2	OK 08.
	Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Совершенствование.		
	Практическое занятие 50.	2	OK 08.
	Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Совершенствование.		
	Практическое занятие 51.	2	OK 08.
	Освоение тактики игры, стилей игры.		
	Практическое занятие 52.	2	OK 08.
	Совершенствование тактики игры, стилей игры.		
	Практическое занятие 53.	2	OK 08.
	Освоение стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки. Совершенствование.		
	Практическое занятие 54.	2	OK 08.
	Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		

	Совершенствование.		
	Практическое занятие 55.	2	OK 08.
	Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Совершенствование.		
	Практическое занятие 56.	2	OK 08.
	Освоение тактики игры, стилей игры.		
	Практическое занятие 57.	2	OK 08.
	Совершенствование тактики игры, стилей игры.		
	Практическое занятие 58.	2	OK 08.
	Освоение тактических комбинации. Совершенствование		
	Практическое занятие 59.	2	OK 08.
	Освоение тактики одиночной игры.		
	Практическое занятие 60.	2	OK 08.
	Освоение тактики игры атакующего против защитника. Совершенствование.		
Тема 2.5. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Практическое занятие 61.	2	OK 08.
	Освоение поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование		
	Практическое занятие 62.	2	OK 08.
	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции зрения.		
	Практическое занятие 63.	2	OK 08.
	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование		
	Практическое занятие 64.	2	OK 08.
	Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Совершенствование		
	Практическое занятие 65.	2	OK 08.
	Освоение техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках, шпагат, полушпагат, растяжка. Совершенствование		
	Практическое занятие 66.	2	OK 08.
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	Практическое занятие 67.	2	OK 08.

	Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Совершенствование.		
	Практическое занятие 68.	2	ОК 08.
	Освоение техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках, шпагат, полушпагат, растяжка. Совершенствование		
	Практическое занятие 69.	2	ОК 08.
Тема 2.6. Силовая подготовка	Контрольная работа по теме 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек 3. Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).		
	Практическое занятие 70.		
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.		
	Практическое занятие 71.		
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.		
	Практическое занятие 72.		
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.		
	Практическое занятие 73.		
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.		
	Практическое занятие 74.		
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.		
	Практическое занятие 75.		
	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.		
	Практическое занятие 76.		
	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.		
	Практическое занятие 77.		
	Общефизическая подготовка		
	Практическое занятие 78.		
	Контрольная работа по теме 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек 3. Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).		
Всего		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен кабинет физической культуры, оснащенный оборудованием:

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;

В училище есть приспособленное помещение для занятий физкультуры в осенне-весенний период занятия проходят на открытом стадионе.

Спортивное оборудование:

- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- секундомеры, мячи для тенниса;
- эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2016, 256 стр.
2. Курысь В.Н., Павлов И.Б., Баршай В.М. Гимнастика (для СПО) Учебное пособие, КноРус, 2017, 312 стр.

3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. — 223 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2017, 256 стр.
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2018, 181 стр.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2013.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для вузов [Текст], 2012
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
5. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.
6. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс].<http://www.olympic.ru>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения		
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением фрагментов занятий.	Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину. Атлетическая гимнастика Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Гимнастика Разучивание комбинаций упр. С предметами и без предметов, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.	Текущий контроль: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - Результаты выполнения заданий практических занятий №1-78 Промежуточная аттестация в форме зачета в виде: – тестирование в контрольных точках
В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: - Результаты выполнения заданий контрольных работ по темам Промежуточная аттестация в форме зачета в виде: – тестирование в контрольных точках

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

№ п/ п	Физиче ские способн ости	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди национн ые	Челночны й бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносл ивость	6- минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положени я стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовы е	Подтягив ание: на высокой переклад ине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклад ине из виса лежа, количеств о раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 « физическая культура »
общего гуманитарного и социально-экономического цикла
по специальности 38.01.02. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Преподавателя ГБПОУ «Алексеевское профессиональное училище»

Окорошник Е. В.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.01.02 Экономика и бух. учет

Рабочая программа составлена в соответствии с Рекомендациями по разработке рабочих программ.

Рабочая программа включает обязательные компоненты: паспорт рабочей программы, структуру и содержание, условия реализации, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

Содержание рабочей программы охватывает весь материал, необходимый для обучения студентов средних специальных учебных заведений.

Рабочая программа отражает место дисциплины в структуре ОПОП. Раскрываются основные цели и задачи изучаемой, дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины.

В Структуре и содержании учебной дисциплины паспорта программы определены темы и количество часов на их изучение, указывается объем часов максимальной 160, обязательной аудиторной 160 учебной нагрузки, самостоятельной работы 0 обучающихся, перечислены виды обязательной аудиторной учебной нагрузки, самостоятельной работы и форма итоговой аттестации по дисциплине.

Содержание программы направлено на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, направленных на формирование общих компетенций ОК1-ОК9 определенных ФГОС СПО, и соответствует объему часов, указанному в рабочем учебном плане.

В рабочей программе указаны требования к результатам освоения дисциплины. Всё это позволяет обеспечивать приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, направленных на формирование общих компетенций, определенных ФГОС СПО по специальности 38.01.02. Экономика и бух. учет и может соответствовать объему часов, указанному в рабочем учебном плане.

В разделе «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» определены результаты обучения и те формы и методы, которые будут использованы для их контроля и оценки преподавателем.

Все темы, отвечают требованиям современности.

В результате изучения дисциплины физич. культура обучающийся сможет применять полученные знания и умения в профессиональной деятельности.

ент: _____ (Подпись и разв
» директор _____ 20

Уч. М. Тименкова

(Подпись и расшифровка)

М.П.