

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

обязательной общеобразовательной дисциплины
ООД. 12 «Физическая культура»

базовая подготовка

социально-экономический профиль

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 3
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 13
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 28
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 29
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД. 12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ООД. 12 «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования социально-экономического профиля, программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 Банковское дело квалификации «специалист банковского дела», реализуемой на базе основного общего образования, включая получение среднего общего образования.

1.2 Место общеобразовательной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Общеобразовательная дисциплина ОУД. 12 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной общеобразовательного цикла.

1.3 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины:

В рамках программы общеобразовательной дисциплины студентами осваиваются личностные (Л), метапредметные (МР), предметные результаты базового уровня (ПРБ) изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций (ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело: ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 3.1

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Личностные и метапредметные	Дисциплинарные (предметные)
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	В части трудового воспитания: Л 01-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; Л 02- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; Л 03- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными	ПРБ 01-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ПРБ 02 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

	<p>учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <p>МР 01- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>МР 02-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>МР 03-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>МР 04- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>МР 05-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>МР 06-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <p>МР 07-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>МР 08-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>МР 09-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p>	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 03 - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 04 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	--

	<p>МР10-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>МР11-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>МР12-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>МР13-способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;</p> <p>знать характеристики стандартных и нестандартных ситуаций, приёмы выхода из них;</p>	<p>ПРБ01- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>ПРБ 02- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 03- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 04- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

<p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	<p>ПРБ 01- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ПРБ 02- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 03- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРБ 04- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному</p>	<p>ПРБ01- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха</p>

<p>процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>ПРБ 02- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 03- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 04- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 05- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 06- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 3.1.Использовать современные методики и цифровые технологии в банковской сфере</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <p>Л 01-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>Л 02- готовность к активной</p>	<p>ПРБ 05- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и</p>

	<p>деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>МР10-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>МР11-уметь интегрировать знания из разных предметных областей</p> <p>МР14-способствовать формированию знаний профессионально-прикладной направленности и умению их применять в профессиональной деятельности.</p>	<p>соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
--	---	---

1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов по общеобразовательной дисциплине:

Виды, перечень и содержание внеаудиторной самостоятельной работы установлены преподавателем самостоятельно с учетом мнения студентов.

Объем времени, запланированный на каждый из видов внеаудиторной самостоятельной работы соответствует ее трудоемкости.

Для выполнения студентами запланированных видов внеаудиторной самостоятельной работы имеется следующее учебно-методическое обеспечение:

- методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине;
- сборник тем и заданий для самостоятельной работы по учебной дисциплине, а также рекомендации по участию студентов в занятиях спортивных секций по направлениям, целью которых является достижение гармоничной физической формы как одного из способов пропаганды физкультуры здоровья.

1.5 Перечень используемых технологий и методов обучения:

1.5.1 Технологии:

- игровые технологии;
- технология дифференцированного физкультурного образования;
- технология сотрудничества;
- технология проблемного обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- адаптивные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- дистанционные технологии

1.5.2 Методы

Пассивные:

- словесные методы: рассказ; объяснение; опрос; демонстрация; разбор, комментарии и

замечания; распоряжения, команды, указания.

- метод строго и частично регламентированного упражнения.
- метод наглядного восприятия.

Активные и интерактивные:

- игровой и соревновательный;
- повторный метод;
- метод круговой тренировки;
- тестирование;
- творческие задания;
- работа в малых группах или коллективная деятельность;
- все виды рефлексии;
- проблемное обучение.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	90
в т.ч. в форме практической подготовки	20
Самостоятельная работа студента	18
в т. ч.:	
выполнение индивидуального проекта	---
Объем работы во взаимодействии с преподавателем	72
Основное содержание	48
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
лабораторные и практические занятия, семинары	38
контрольные работы	---
Профессионально ориентированное содержание	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные и практические занятия, семинары	16
выполнение индивидуального проекта	--
Консультации	--
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	4

2.3 Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов в т.ч в форме практической подготовки	Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретическая часть	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	14	
<i>Основное содержание</i>		14/4	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>	2	Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК 8
Тема 1.2 Здоровье и	Содержание учебного материала	2	

здоровый образ жизни	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8
	Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	4	
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i> . Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными	Содержание учебного материала	2	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02,

показателями здоровья	<p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>		ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8
Профессионально ориентированное содержание		4/4	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2/2	Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8
	<p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</p>		
	В том числе практических и лабораторных занятий:		
	Практическое занятие №1		
	<p>.Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. .Подбор физических упражнений для проведения физкультпаузы, физкультминутки в режиме трудового дня.</p>		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		Л 01, МР 01, МР 03, МР 06,
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства		

	<p>профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p>		<p>ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 1.1</p>
	<p>Практическое занятие №2 Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</p>	2/2	
Раздел № 2 Практическая часть	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	76/16	
Методико-практические занятия		16	
Профессионально ориентированное содержание		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала:		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.		
	В том числе практических и лабораторных занятий:	4	Л 01,

	<p>Практическое занятие №3-4</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>		<p>MP 01, MP 03, MP 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1</p>
<p>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».</p>	2	<p>Л 01, MP 01, MP 03, MP 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1</p>
	<p>Практическое занятие №5</p> <p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>2. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>		
<p>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</p>	2	<p>Л 01, MP 01, MP 03, MP 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1</p>
	<p>Практическое занятие №6</p> <p>1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</p>		
<p>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий:</p> <p>Практическое занятие №7-8:</p>	4	<p>Л 01, MP 01, MP 03, MP 06,</p>

ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Основное содержание	4	
	Содержание учебного материала: Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для 1, 2, 3 и 4-ой группы профессий.		
Тема 2.5.1 Характеристика профессиональной деятельности	В том числе практических и лабораторных занятий: Практическое занятие №9: 1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 2 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для 1, 2 группы профессий.	2	Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1
Тема 2.5.2	Практическое занятие №10:		Л 01,

Комплексы упражнений для различных групп профессий	<p>Внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</p> <p>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для 3 и 4-ой группы профессий.</p>	2	<p>МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1</p>
Основное содержание		60	
Учебно-тренировочные занятия		22	
<p>Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных занятий физической культурой</p> <p>Форм физической культуры</p>	Содержание учебного материала:	2	<p>Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1</p>
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
	В том числе практических и лабораторных занятий:		
	<p>Практическое занятие №11:</p> <p>Подбор физических упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>		
2.7 Гимнастика		20	
<p>Тема 2.7.1 Основная гимнастика. Строевые упражнения на месте и в движении.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Техника безопасности занятий. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, строевые упражнения и приёмы. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Решение задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Комплексы упражнений по формированию</p>		

	телосложения, работа на тренажерах.		
	В том числе практических и лабораторных занятий:		
	<p>Практическое занятие №12:</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p>	2	Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1
Тема 2.7.2 Спортивная гимнастика		18	
Тема 2.7.2.1 Упражнения на бревне (Д). Упражнения на перекладине (Ю)	Практическое занятие №13:		
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	Девушки	Юноши	
	Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	2

	2. Бревно: вскок, седь, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 2.7.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала:		16	
	Техника безопасности занятий. Решение задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Комплексы упражнений по формированию телосложения, работа на тренажерах.			
	В том числе практических и лабораторных занятий:			
Тема 2.7.3.1 Упражнения для рук, плечевого пояса	Практическое занятие №14: 1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц		2	Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03,ОК 04,

	ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		ОК8 ПК 3.1
Тема 2.7.3.2 Упражнения с использованием фитнес оборудования	Практическое занятие №15:	2	Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1
	1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования		
Тема 2.7.3.3 Упражнения на тренажёрах	Практическое занятие №16:	2	Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1
	1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	Самостоятельная работа студента: Занятия в секции ОФП. Выполнение силовых упражнений на тренажерах, с весом собственного тела.	10	
2.8 Спортивные игры		38	
Тема 2.8.1 Баскетбол	Содержание учебного материала:	10	
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		

	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	В том числе практических и лабораторных занятий:	8	
	Практические занятие №17-20: Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
	Самостоятельная работа студента: Занятия в секции баскетбола: комплексы физических упражнений для разминки баскетболиста. Общая физическая подготовка при занятиях баскетболом.	2	
Тема 2.8.2 Волейбол	Содержание учебного материала:	10	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	Техника безопасности на занятиях волейболом		
	В том числе практических и лабораторных занятий:	6	
	Практические занятие №21-23: Освоение и совершенствование техники и тактики защиты и нападения	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов в игре	4	
	Самостоятельная работа студента: Занятия в секции волейбола: элементы волейбола. Комплексы физических упражнений для разминки волейболиста. Общая физическая подготовка при занятиях волейболом	4	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:	14	
			Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1

	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		Л 01, МР 01, МР 03, МР 06, ПР6 02, ОК 2; ОК 03, ОК 04, ОК8 ПК 3.1
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	В том числе практических и лабораторных занятий:	8	
	Практические занятия №24-29:		
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега и техники метания гранаты	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Самостоятельная работа студента:		
	Занятия в секции легкой атлетики: техника элементов бега на короткие дистанции; техника элементов бега на длинные дистанции.	2	
Консультации		0	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт		4	
Всего:		90/20	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины имеются следующие специальные помещения:

Спортивный класс: Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 5 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 2 шт., баскетбольные мячи – 2 шт., волейбольные мячи – 15 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гиря 16 кг – 4 шт., гиря 32 кг - 2 шт., гиря 24 кг – 2 шт., гимнастические маты - 6 шт., турник - 1 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт., велотренажер вертикальный - 1 шт., канат для лазания – 1 шт., лавка для пресса - 1 шт., брусья – 1 шт., стойка для жима - 2 шт., лавка для жима – 2 шт., штанга 20 кг – 2 шт., штанга 10 кг – 1 шт., блины для штанги 15 кг, 20 кг – 4 шт., разнохватовая штанга – 1 шт. огнетушитель – 1 шт., аптечка – 1 шт.

Все спортивное оборудование соответствует требованиям доступности, надежности, прочности, удобства. Помещения спортивного комплекса отвечают принципам создания безбарьерной среды.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные и электронные издания:

1. Лях, Владимир Иосифович. Физическая культура [Текст] : 10-11-е классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В. И. Лях, 2021.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

Дополнительные источники:

- 1 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения		Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8; Л 01, Л 02, Л 03, Л 04, МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09, МР 10, МР 11, МР 12, МР 13, МР 14</p> <p>ПК 3.1</p>	<p>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05; ПРб 06</p>	<p>- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые</p>	<p>Входной контроль: выявление общей физической подготовки (тестовые упражнения)</p> <p>Текущий контроль: наблюдение за двигательной деятельностью и взаимодействием занимающихся (формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, изменение состояния организма посредством изучаемых физических упражнений);</p> <p>- устный опрос; физкультурный самоконтроль.</p> <p>Рубежный контроль: выполнение тестовых упражнений</p> <p>Промежуточная форма аттестации: дифференцированный зачёт (накопительная форма оценки)</p>

		<p>вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); <p>ПК 3.1 Использовать современные методики и цифровые технологии в банковской сфере</p>	
--	--	---	--