|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Областное государственное бюджетное**  **профессиональное образовательное учреждение**  **«Ульяновский техникум питания и торговли»** | | |
| **Рабочая программа** **ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**  Соответствует ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 52614.2-2006 **(п.п. 4.1, 4.2.3, 4.2.4, 5.5.3, 5.6.2, 8.4, 8.5)** | Редакция №1 Изменение № 0 | **Лист 1 из 27** |
| **Экз. №** |

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**

**38.02.07 Банковское дело**

Ульяновск 2022г.

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» для специальности **38.02.07 Банковское дело** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 «Банковское дело», Приказом Минобрнауки России от «05» февраля 2018 г. №67

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНА | УТВЕРЖДАЮ |
| на заседании МК УГПС 38.00.00 «Экономика и управление»  Председатель МК  *Т.Н. Еграшкина*   |  | | --- | | *подпись* |   Протокол *№ 1 от « » 20 г..* | Заместитель директора по учебной работе  *Ю.Ю. Бесова*   |  | | --- | | *подпись* |   *« » 20 г.* |

РЕЦЕНЗЕНТ: Управляющий операционным офисом «Ульяновск» Филиала Приволжский ПАО Банк «ФК Открытие» Ю.Б. Осокин.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»

РАЗРАБОТЧИК: Масеева Р.И.**,** преподаватель физической культуры, высшая квалификационная категория

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.07. «БАНКОВСКОЕ ДЕЛО».**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07. «Банковское дело».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 4, ОК 8.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и

Знания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОК | Формулировка компетенции, целевых ориентиров | Код | Знания, умения |
| ОК 04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами |  | **Умения:** |
| Уо 04.01 | организовывать работу коллектива и команды; |
| Уо 04.02 | взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами |
|  | **Знания:** |
| Зо 04.01 | психология коллектива; |
| Зо 04.02 | психология личности; |
| Зо 04.03 | основы проектной деятельности |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности |  | **Умения:** |
| Уо 08.01 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |
| Уо 09.02 | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; |
| Уо 09.03 | пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) |
|  | **Знания:** |
| Зо 08.01 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| Зо 08.02 | основы здорового образа жизни; |
| Зо 08.03 | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); |
| Зо 08.04 | средства профилактики перенапряжения. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Код личностных результатов реализации программы воспитания** | **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания** |
| **ЛР 1** | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. |
| **ЛР 2** | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. |
| **ЛР 3** | Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. |
| **ЛР 4** | Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». |
| **ЛР 5** | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. |
| **ЛР 6** | Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. |
| **ЛР 7** | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. |
| **ЛР 8** | Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. |
| **ЛР 9** | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |
| **ЛР 10** | Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. |
| **ЛР 11** | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. |
| **ЛР 12** | Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. |
| **ЛР 13** | Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности |
| **ЛР 14** | Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость |
| **ЛР 15** | Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе** | 160 |
| теоретическое обучение | 0 |
| практические занятия | 158 |
| Самостоятельная работа**[[1]](#footnote-1)** | 0 |
| **Промежуточная аттестация** | 2 |

Программа учебной дисциплины может быть реализована в том числе и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, и включает следующие задания: составление комплексов упражнений на развитие двигательных способностей, презентаций по правилам соревнований по изучаемым видам программы; подготовка кроссвордов по темам: «Легкая атлетика» - 2ч; «Спортивные игры» - 2ч; «Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов» - 2ч; «Аэробика и атлетическая гимнастика» - 2ч; «Силовая подготовка» - 2ч.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | *2* | *3* | *4* |
| ***Практический раздел*** | | **160** |  |
| **Тема 1.**  **Легкая атлетика.** | **Содержание учебного материала** | **34** | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. |
| 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. |
| 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. |
| 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). |
| 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы» |
| 7.Прыжки в высоту способами: перешагивания, перекидной. |
| **В том числе, практических занятий** | **34** |
| Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 |
| Обучение технике бега на короткие дистанции. | 1 |
| Обучение технике низкого старта при беге на короткие дистанции | 1 |
| Развитие скоростных способностей. Бег 30м | 1 |
| Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| Обучение технике бега по дистанции. Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |
| Обучение технике стартового разгона при беге на короткие дистанции | 1 |
| Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| Обучение технике финиширования при беге на короткие дистанции | 1 |
| Обучение технике прыжков в высоту способом «перекидной» | 1 |
| Обучение тактики бега на короткие дистанции. | 1 |
| Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |
| Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег 100 м | 1 |
| Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |
| Обучение технике эстафетного бега | 1 |
| Обучение технике бега по прямой с различной скоростью | 1 |
| Обучение технике эстафетного бега. Бег 4\*100 | 1 |
| Обучение технике бега по виражу. Развитие координационных способностей | 1 |
| Обучение технике эстафетного бега. Бег 4\*400 | 1 |
| Закрепление техники низкого старта при беге на короткие дистанции | 1 |
| Закрепление техники стартового разгона. Развитие скоростной выносливости | 1 |
| Обучение технике бега на средние дистанции | 1 |
| Обучение тактике бега на средние дистанции | 1 |
| Закрепление техники финиширования, техники бега по прямой и виражу с различной скоростью | 1 |
| Обучение технике высокого старта при беге на средние и длинные дистанции | 1 |
| Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м | 1 |
| Обучение технике бега на длинные дистанции | 1 |
| Обучение технике двигательных действий при беге на средние и длинные дистанции на стадионе. 6 мин. бег | 1 |
| Обучение тактике бега на длинные дистанции | 1 |
| Развитие общей выносливости. | 1 |
| Обучение технике кроссового бега | 1 |
| Закрепление техники высокого старта при беге на средние и длинные дистанции | 1 |
| Обучение тактике кроссового бега | 1 |
| Закрепление техники двигательных действий при беге на средние и длинные дистанции по пересечённой местности. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). | 1 |
| **Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов** | **Содержание учебного материала** | **30** | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. |
| 1. Общеразвивающие упражнения. |
| 2. Упражнения в паре с партнером. |
| 3. Упражнения с гантелями. |
| 4.Упражнения с набивными мячами. |
| 5.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). |
| 6.Упражнения для коррекции зрения |
| 7. Упражнения с обручем (девушки). |
| **В том числе, практических занятий** | **30** |
| Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых построений, перестроений. | 1 |
| Разучивание комплекса силовых упражнений на плечевой пояс с использованием веса собственного тела | 1 |
| Разучивание комплекса силовых упражнений на плечевой пояс с использованием утяжелителей | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей человека: ловкость в подвижных играх различной интенсивности, упражнения на внимание | 1 |
| Разучивание комплекса силовых упражнений на плечевой пояс с использованием перекладины и гимнастической стенки | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей человека: гибкость. Сдача нормативов (наклон вперед) | 1 |
| Закрепление комплекса силовых упражнений на плечевой пояс с использованием веса собственного тела, перекладины (лазание по канату) | 1 |
| Развитие двигательных способностей: координационных способностей (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением). | 1 |
| Закрепление комплекса силовых упражнений на плечевой пояс с использованием утяжелителей и гимнастической стенки | 1 |
| Развитие двигательных способностей: гибкость (упражнения для коррекции нарушений осанки). | 1 |
| Разучивание техники упражнений на мышцы брюшного пресса | 1 |
| Развитие силовой выносливости. Сдача нормативов (сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа) | 1 |
| Разучивание техники упражнений на мышцы ног | 1 |
| Развитие двигательных способностей. Упражнения для коррекции зрения | 1 |
| Разучивание комплекса силовых упражнений на мышцы брюшного пресса | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей человека: скоростно-силовых способностей в подвижных играх различной интенсивности | 1 |
| Разучивание комплекса силовых упражнений на мышцы ног | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей человека: координационных способностей в подвижных играх различной интенсивности | 1 |
| Разучивание комплекса силовых упражнений на мышцы спины | 1 |
| Развитие двигательных способностей: силовых. Сдача нормативов (сгибание и разгибание рук из положения в висе на перекладине) | 1 |
| Разучивание техники ОРУ без предметов | 1 |
| Развитие двигательных способностей: гибкость | 1 |
| Разучивание техники ОРУ с предметами | 1 |
| Развитие двигательных способностей: координационных способностей | 1 |
| Разучивание техники ОРУ в парах с партнером | 1 |
| Развитие двигательных способностей: ловкость | 1 |
| Разучивание комплекса ОРУ с набивными мячами | 1 |
| Развитие двигательных способностей: силовых | 1 |
| Разучивание комплекса ОРУ с предметами | 1 |
| Развитие двигательных способностей: скоростно- силовых | 1 |
| **Тема 3. Виды спорта (по выбору).** | **Содержание учебного материала** | **32** | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. |
| 1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. |
| 2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. |
| 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. |
| **В том числе, практических занятий** | **32** |
| **Аэробика и ритмическая гимнастика (девушки)** | **16** |
| Правила техники безопасности на занятиях спортивной аэробикой. Разучивание техники выполнения отдельных элементов: основные виды перемещений, базовые шаги, движения руками | 1 |
| Разучивание техники выполнения отдельных элементов: базовые шаги с движениями руками; техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ, основные исходные положения, движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики; | 1 |
| Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание | 1 |
| Разучивание комбинации степ-аэробики | 1 |
| Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности | 1 |
| Разучивание комплекса упражнений стретчинг-аэробики | 1 |
| Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений | 1 |
| Разучивание комплекса упражнений в шейпинге | 1 |
| Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. | 1 |
| Разучивание комбинации пилатеса | 1 |
| Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений ритмической гимнастики | 1 |
| Разучивание комплекса упражнений ритмической гимнастики | 1 |
| Закрепление техники выполнения отдельных элементов и комбинации степ-аэробики | 1 |
| Закрепление техники выполнения отдельных элементов и комбинации стретчинга | 1 |
| Закрепление техники выполнения отдельных движений ритмической гимнастики | 1 |
| Выполнение комплекса упражнений в шейпинге на результат | 1 |
| **Атлетическая гимнастика (юноши)** | **16** |
| Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Разучивание основных элементов техники выполнения упражнений с использованием веса собственного тела | 1 |
| Разучивание основных элементов техники выполнения упражнений с использованием веса собственного тела для развития основных мышечных группы | 1 |
| Разучивание основных элементов техники выполнения упражнений с отягощениями: упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений | 1 |
| Развитие силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой, особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач | 1 |
| Разучивание основных элементов техники выполнения упражнений с отягощениями: техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп | 1 |
| Закрепление техники выполнения упражнений атлетической гимнастики | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп | 1 |
| Разучивание круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: силы основных мышечных групп | 1 |
| Закрепление техники выполнения упражнений с использованием веса собственного тела | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины | 1 |
| Разучивание комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: круговая тренировка | 1 |
| Закрепление техники выполнения упражнений с отягощениями | 1 |
| Закрепление комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений | 1 |
| **Акробатика** | **16** |
| Правила техники безопасности на занятиях акробатикой. Разучивание техники акробатических элементов (равновесия, стойки, перевороты, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа) | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: силы | 1 |
| Разучивание техники акробатических элементов (кувырки вперед и назад, амплитудные махи ногами) | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые | 1 |
| Разучивание техники акробатических элементов (падение в упор лежа, стойки, мостик, подскоки) | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: координационные | 1 |
| Разучивание дополнительных элементов акробатики: перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: гибкости | 1 |
| Разучивание комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: ловкости | 1 |
| Закрепление техники акробатических элементов | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: гибкости | 1 |
| Разучивание .индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: координационные | 1 |
| Закрепление комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов | 1 |
| Выполнение контрольных нормативов по элементам акробатической комбинации | 1 |
| **Тема 4. Спортивные игры.** | **Содержание учебного материала** | **32** |  |
| Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. |  |
| Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. |  |
| Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. |  |
| **В том числе, практических занятий** | **32** |
| **4.1. Баскетбол** | 10 |
| Правила игры, судейство, жесты. Разучивание техники двигательных действий: перемещений:шагом, бегом, бегом с изменением направления движения, приставными шагами, спиной вперед | 1 |
| Разучивание техники двигательных действий: ведения мяча**:** левой и правой рукой; с переводом из правой в левую руку и наоборот; ведение с остановками, с изменениями направления движения и скорости перемещения;передачи мяча:двумя от груди, из-за головы с места и в прыжке, левой, правой от плеча (броски выполняются на месте и в движении). | 1 |
| Разучивание техники двигательных действий:броски мяча по кольцу:штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы), броски после ведения справа и слева от щита, броски в прыжке | 1 |
| Развитие скоростной выносливости в процессе занятий спортивными играми. | 1 |
| Разучивание тактических приёмов игры в нападении | 1 |
| Тренировочные игры в процессе командных и индивидуальных действий игроков в защите и нападении | 1 |
| Разучивание тактических приёмов игры в защите | 1 |
| Закрепление и совершенствование технико-тактических приёмов игры в баскетбол Двусторонние игры на счёт | 1 |
| Закрепление техники двигательных действий: ведения мяча**:** левой и правой рукой; с переводом из правой в левую руку и наоборот; ведение с остановками, с изменениями направления движения и скорости перемещения;передачи мяча:двумя от груди, из-за головы с места и в прыжке, левой, правой от плеча (броски выполняются на месте и в движении). Воспитание быстроты в процессе перемещения по площадке, ведения мяча, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола | 1 |
| Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам приёмов игры | 1 |
| **4.2. Волейбол** | 12 |
| Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры, судейство, жесты | 1 |
| Разучивание техники двигательных действий: стойки в волейболе, перемещение по площадке | 1 |
| Разучивание технических приёмов игры: передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах. | 1 |
| Развитие двигательных способностей: координационных способностей | 1 |
| Разучивание техники двигательных действий: прием волейбольного мяча снизу двумя руками в парах | 1 |
| Развитие двигательных способностей: скоростно-силовых | 1 |
| Разучивание техники двигательных действий: подачи волейбольного мяча | 1 |
| Тренировочные игры: групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков | 1 |
| Разучивание тактических приёмов игры в нападении: нападающие удары, расстановка игроков | 1 |
| Двусторонние игры на счёт: учебная игра | 1 |
| Разучивание тактических приёмов игры в защите: блокирование нападающего удара, страховка у сетки | 1 |
| Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр | 1 |
| **4.3. Футбол** | 10 |
| Правила игры, судейство, жесты. Разучивание техники двигательных действий, технических приёмов игры: перемещение по полю | 1 |
| Разучивание техники двигательных действий, технических приёмов игры: ведение мяча, передачи мяча | 1 |
| Разучивание техники двигательных действий, технических приёмов игры: удары по мячу ногой, головой, остановка мяча ногой, приём мяча: ногой, головой | 1 |
| Развитие координации движений в процессе занятий спортивными играми | 1 |
| Разучивание техники двигательных действий, технических приёмов игры: удары по воротам, обманные движения, обводка соперника, отбор мяча, техника игры вратаря | 1 |
| Развитие быстроты в процессе занятий спортивными играми | 1 |
| Разучивание техники двигательных действий, тактических приёмов игры: тактика защиты, тактика нападения. | 1 |
| Тренировочные игры в процессе командных и индивидуальных действий игроков в защите и нападении. | 1 |
| Закрепление технических и тактических приёмов игры: тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия), техника и тактика игры вратаря, взаимодействие игроков | 1 |
| Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр | 1 |
| **Тема 5. Силовая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | **30** | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. |
| 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. |
| 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. |
| 3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. |
| 4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. |
| 5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. |
| **В том числе, практических занятий** | **30** |
| Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук без предметов, с предметами | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: общей выносливости | 1 |
| Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук с отягощениями, с использованием веса собственного тела | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: силовой выносливости | 1 |
| Закрепление специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: силы | 1 |
| Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющие мышцы груди без предметов, с предметами | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: координационных | 1 |
| Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющие мышцы груди с отягощениями, использованием веса собственного тела | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: посредством круговой тренировки. | 1 |
| Закрепление специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы груди | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: посредством выполнения общих развивающих физических упражнений | 1 |
| Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса без предметов, с предметами | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: силовой выносливости | 1 |
| Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса с отягощениями, использованием веса собственного тела | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: посредством круговой тренировки | 1 |
| Закрепление специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: гибкости | 1 |
| Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы ног без предметов, с предметами | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: прыгучести | 1 |
| Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы ног с отягощениями, использованием веса собственного тела | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: скоростно-силовых | 1 |
| Закрепление специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы ног | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: ловкости | 1 |
| Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы спины без предметов, с предметами | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: посредством круговой тренировки | 1 |
| Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы спины с отягощениями, использованием веса собственного тела | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: общей выносливости | 1 |
| Закрепление специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы спины | 1 |
| Развитие двигательных качеств и способностей: силовой выносливости | 1 |
| **Промежуточная аттестация** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **160** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения**: специальные спортивные объекты в соответствии с п.6.1.1 Примерной программы по специальности 38.02.07 Банковское дело.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Обязательные печатные издания**

1. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

**3.2.2. Электронные издания**

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электронные текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 c. – Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/70294.html.](http://www.iprbookshop.ru/70294.html) – ЭБС «IPRbooks»

2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 c. Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/52588.](http://www.iprbookshop.ru/52588) – ЭБС «IPRbooks»

3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электронные текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 c. – Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/43905.html.](http://www.iprbookshop.ru/43905.html) – ЭБС «IPRbooks»

4. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru/)

6. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

8. Научный портал Теория.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/)

9. Официальный сайт Параолимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/

10. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/)

11. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электронные текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 c. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электронные текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 c. – Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/70024.html.](http://www.iprbookshop.ru/70024.html) – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/183309

6. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.

7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.

8. Сахарова, Е. В. Физическая культура: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 c. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/11361 (дата обращения: 06.09.2020). — Режим доступа: для авторизированных пользователей

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения****[[2]](#footnote-2)* | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; психологических основ деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опрос  Тестирование  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Устный опрос  Тестирование  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.  Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.  Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.  Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.  Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)