

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шутов Олег Леонтьевич

Должность: Директор

Дата подписания: 28.12.2024 15:26:41

Уникальный программный ключ:

2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

по специальности

38.02.07 БАНКОВСКОЕ ДЕЛО

Краснодар, 2023

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и УМР

_____/ Т.В. Першакова
19.05.2023 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____/ О.Л. Шутов
Приказ №41-О от 30.05.2023 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом
Протокол №6 от 26.05.2023 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО
«Физическая культура»
Протокол №5 от 19.05.2023 г.
Председатель _____/А.Г. Королёва

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА предназначена для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело (приказ Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 № 67, зарегистрированного Министерством Юстиции России от 26.02.2018 г., регистрационный № 50135), с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 38.00.00 Экономика и управление и с учетом профессионального(ых) стандарта(ов).

Организация - разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО»

Разработчик:

Шестакова Э.В., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

Рецензенты:

1. Королёва А.Г., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»
Квалификация по диплому: преподаватель
2. Краснослободский Ю.Н., преподаватель ГБПОУ КК КМСК
Квалификация по диплому: преподаватель физической культуры. Тренер

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
..	

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР-КК 1, ЛР-СОП-1-3	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

Перечень личностных результатов:

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 3	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека,

	собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включённый в общественные инициативы, направленные на их сохранение.
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 неопределённости
ЛР-КК 1	Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности
ЛР-СОП-1	Способный реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания на основе базовых национальных и региональных ценностей, приоритетов АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»
ЛР-СОП-2	Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»
ЛР-СОП-3	Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	108
в том числе: в форме практической подготовки	108
<i>в том числе вариативная часть</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа	50
Промежуточная аттестация	8
в том числе:	
зачет	6
дифференцированный зачет	2

**Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка Студента (час)	Самост. работа студента	Количество аудиторных часов			
			Всего	вт.ч. в форме практической подготовки	Теорети ческое обучение	практич (семинарские) занятия
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медикобиологические основы физической культуры	2	-	2	-	2	-
Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	2	-	2	-	2	-
Раздел 2 Лёгкая атлетика.	32	8	24	24	-	24
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	16	-	16	16	-	16
Тема 2.1. Бег на длинные дистанции.	6	-	6	6	-	6
Тема 2.1. Бег на средние дистанции.	2	-	2	2	-	2
Раздел 3 Гимнастика	26	10	16	16	-	16
Тема 3.1 Упражнения на снарядах	16	-	16	16	-	16
Раздел 4 Волейбол	12	4	8	8	-	8
Тема 4.1 Обучение тактике игры в нападении	6	-	6	6	-	6
Тема 4.2 Обучение тактике игры в защите	2	-	2	2	-	2
Раздел 5 Баскетбол	12	4	8	8	-	8
Тема 5.1. Техника индивидуальной игры в баскетбол	4	-	4	4	-	4
Тема 5.2. Командные действия игроков	4	-	4	4	-	4
Раздел 6 Мини-футбол	10	2	8	8	-	8
Тема 6.1. Техника игры в футбол	8	-	8	8	-	8
Раздел 7 Ритмическая гимнастика.	26	12	14	14	-	14
Тема 7.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	8	-	8	8	-	8
Тема 7.2. Обучение круговому методу тренировки	6	-	6	6	-	6
Раздел 8 Силовая подготовка	32	10	22	22	-	22
Раздел 8.1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук	8	-	8	8	-	8
Раздел 8.2. Круговая тренировка	14	-	14	14	-	14

Зачет (1,2,3 семестр обучения по программе ОГСЭ.04 ФК)	6	-	6	6	-	6
Дифференцированный зачет	2	-	2	2	-	2
Всего по дисциплине	160	50	110	108	2	108

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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры		2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР-КК 1, ЛР-СОП-1-3
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	2	
	1.Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса. Личная гигиена и самообразование студентов в профессиональных образовательных учреждениях.		
Раздел 2. Легкая атлетика		32	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР-КК 1, ЛР-СОП-1-3
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.		
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	24	
	2.Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта, стартового ускорения. Стартовый разгон	2	
	3.Практическое занятие: Обучение технике низкого старта.	2	

	4.Практическое занятие: Техника бега по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Сдача контрольных нормативов.	2
	5.Практическое занятие: Стартовое ускорение, специальные упражнения.	2
	6.Практическое занятие: Техника бега на короткие дистанции 400 м.	2
	7.Практическая работа: Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м. с низкого старта	2
	8.Практическое занятие: Специальные беговые упражнения Низкий старт Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
	9.Практическое занятие: Низкий старт. Бег 30 метров Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов.	2
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала : Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).	
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	
	10.Практическое занятие: Бег на длинные дистанции девушки 2000м юноши 3000м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег	2
	11.Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции 400 м.	2
	12.Практическое занятие: Техника бега на длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).	
	13.Практическое занятие: Техника бега на средние дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок. Прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2
	В том числе самостоятельная работа	8
	СР: Низкий старт. Стартовый разгон. Кроссовая подготовка. Высокий старт.	2
	СР : Техника бега на короткие дистанции 100 м. Бег на короткие дистанции	2

СР: Совершенствование техники бега на короткие дистанции 400 м.		2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР-КК 1, ЛР-СОП-1-3
СР : Отработка техники бега на короткие дистанции 100 м. с низкого старта		2	
Раздел 3. Гимнастика		26	
Тема 3.1. Упражнения на снарядах	Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. 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). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	26	
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	16	
	14.Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы. Построение. Смыкание и размыкание. общеразвивающие упражнения	2	
	15.Практическое занятие: Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями	2	
	16.Практическое занятие: Техника гимнастических упражнений: кувырок вперед-назад, стойки на лопатках, голове, руках. Техника гимнастических упражнений: мост, полупагат. Упражнения для коррекции зрения	2	
	17.Практическое занятие: Выполнение упражнений на шведской стенке. Сдача контрольных нормативов.	2	
	18.Практическое занятие: Выполнение упражнений на перекладине. Упражнения с набивными мячами	2	
	19.Практическое занятие: Комплекс акробатических упражнений . Упражнения на перекладине. 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)	2	
	20.Практическое занятие: Выполнение упражнений на бревне: повороты, соскок	2	
	21.Практическое занятие: Броски набивного мяча в парах из-за головы, поочередно одной рукой, снизу.	2	
	В том числе самостоятельная работа	10	
	СР : Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами	2	
	СР: Составление простейших комбинаций из изученных упражнений	2	

	СР: Гимнастическая полоса препятствий. Развитие физических качеств Упражнения с обручем (девушки)	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР-КК 1, ЛР-СОП-1-3
	СР: Выполнение упражнений на шведской стенке	2	
	СР : Броски набивного мяча в тройках группами из-за головы, поочередно одной рукой, снизу. Упражнения на пресс и ноги с использованием набивного мяча.	2	
Раздел 4. Волейбол		12	
Тема 4.1. Обучение тактике игры в нападении	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения.		
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	8	
	22.Практическое занятие: Техника безопасности на волейболе. Стойки в волейболе. Перемещения. Исходное положение (стойки), перемещения	2	
	23.Практическое занятие: Прием и передача мяча сверху и снизу. Подача, нападающий удар	2	
	24.Практическое занятие: Прием мяча одной рукой с нападением, перекатом в сторону, на бедро и спину. Тренировочная игра Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
Тема 4.2. Обучение тактике игры в защите	Содержание учебного материала Тактика защиты.		
	25.Практическое занятие: Обучение тактике игры в защите: блокирование, страховка. Сдача контрольных нормативов. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	
	В том числе самостоятельная работа:	4	
	СР: Повторение тактики игры в нападении: подача, нападение.	2	
	СР : Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	2	

Раздел 5. Баскетбол		12	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР-КК 1, ЛР-СОП-1-3
Тема 5.1. Техника индивидуальной игры в баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать	8	
	физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	26.Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча одной и двумя руками. Перемещение. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	27.Практическое занятие: Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
Тема 5.2. Командные действия игроков	Содержание учебного материала		
	28.Практическое занятие: Индивидуальные, групповые, командные действия игроков.		
	29.Практическое занятие: Техника игры в нападении. Тренировочная игра. Сдача контрольных нормативов. Тактика нападения, тактика защиты	2	
	Самостоятельная работа	4	
	СР : Отработка методов приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча.	2	
	СР: Техника игры в защите. Тренировочная игра	2	
Раздел 6. Мини-футбол		10	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР-КК 1, ЛР-СОП-1-3
Тема 6.1. Техника игры в футбол	Содержание учебного материала Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.		
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	8	

	30.Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по мини-футболу Удары по движущемуся мячу прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	2	
	31.Практическое занятие: Прием мяча катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы; летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой. Остановка мяча ногой, грудью	2	
	32.Практическое занятие: Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
	33.Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов. Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
	В том числе самостоятельная работа		
	СР : Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
Раздел 7. Ритмическая гимнастика		26	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР-КК 1, ЛР-СОП-1-3
Тема 7.1. Комбинация из спортивно- гимнастических и акробатических элементов	Содержание учебного материала Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.		
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	14	
	34.Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по ритмической и атлетической гимнастике. Комплекс акробатических упражнений. Упражнения на перекладине.	2	

Тема 7.2. Обучение круговому методу тренировки	35.Практическое занятие: Комбинация акробатических упражнений. Лазанье по канату. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	2
	36.Практическое занятие: Обучение комплексам упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд	2
	37.Практическое занятие: Составление комплекса с гантелями низкой интенсивности (пульс 120) на верхний плечевой пояс.	2
	Содержание учебного материала Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	
	38.Практическое занятие: Техника гимнастических упражнений: кувырок вперед-назад, стойки на лопатках, голове, руках. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2
	39.Практическое занятие: Техника гимнастических упражнений: мост, полушпагат.	2
	40.Практическое занятие: Составление простейших комбинаций из изученных упражнений Сдача контрольных нормативов. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Эстафеты, совершенствование навыков. Круговая тренировка Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2
	В том числе самостоятельная работа	12
	СР: Составление комплекса с гимнастическими палками.	2
	СР: Составление комплекса на развитие верхнего плечевого пояса. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2
	СР : Составление комплекса с метболами средней интенсивности.	2
	СР: Составление комплекса комбинированный плечевой пояс и брюшной пресс. Составление комплекса спина брюшной пресс. Выполнение упражнений на бревне	2

		СР: Совершенствование выполнения комплекса комбинированный плечевой пояс и брюшной пресс. Круговая тренировка.	2	
		СР : Выполнение упражнения с эспандерами. Упражнения с утяжелителями.	2	
Раздел 8. Силовая подготовка.			32	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР-КК 1, ЛР-СОП-1-3
Тема 8.1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	Содержание учебного материала Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.			
	В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		22	
	41.Практическое занятие: Упражнения с эспандерами. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.		2	
	42.Практическое занятие: Упражнения с гантелями на мышцы груди. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.		2	
	43.Практическое занятие: Упражнения с набивными мячами. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.		2	
	44.Практическое занятие: Упражнения с метболами. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.		2	
	Круговая тренировка. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки			
Тема 8.2. Круговая тренировка.	45.Практическое занятие: Круговая тренировка. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки		2	
	46.Практическое занятие: Эстафеты, совершенствование навыков. Сдача контрольных нормативов. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.		2	
	47.Практическое занятие: Развитие скоростных качеств (утяжелители) Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.		2	
	48.Практическое занятие: Прыжковые, беговые упражнения (скакалка). Обучение развитию общей и силовой выносливости.		2	
	49.Практическое занятие: Упражнения силовые на все группы мышц (методом круговой тренировки) Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.		2	

	50.Практическое занятие: Прыжки на скакалке. Упражнения с метболами. Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими обручами Прыжки на скакалке. Упражнения с метболами. Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими обручами.	2	
	51.Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов.	2	
	В том числе самостоятельная работа	10	
	СР: Составление комплекса упражнений на развитие группы мышц нижних конечностей.	2	
	СР: Составление комплекса упражнений спина и ноги.	2	
	СР: Составление комплекса упражнений спина и плечевой пояс.	2	
	СР: Смена комбинаций упражнений. Увеличение нагрузки за счет утяжеления.	2	
	СР: Составление комбинированного комплекса плечевой пояс и брюшной пресс Правила составления комплексов.	2	
Промежуточная аттестация	52. Зачет (1/3 семестр)	2	
	53. Зачет (2/4 семестр)	2	
	54. Зачет (3/6 семестр)	2	
	55. Дифференцированный зачет (4/6 семестр)	2	
Всего:		1 6 0	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

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

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

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

Гимнастика

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

Легкая атлетика

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

Общефизическая подготовка

перекладина навесная универсальная,
комплект гантелей обрезиненных 90 кг,
набивные мячи

Подвижные игры

набор для подвижных игр в контейнере,
сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал,
весы напольные,

сантиметр мерный,
комплект для соревнований №1,
персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

аптечка медицинская,
сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд института имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15186-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 173 с. – (Профессиональное образование). –

ISBN 978-5-534-07538-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>

4. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2023. – 256 с. – ISBN 978-5-406-07522-7. – URL: <https://book.ru/book/932718>

5. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2023. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://book.ru/book/932719>

6. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2023. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: <https://book.ru/book/932248>

7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

8. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

9. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. – Москва: КноРус, 2023. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: <https://book.ru/book/941740>

10. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

11. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

3.2.2. Дополнительные источники

12. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс] – URL: <https://libsport.ru/>

13. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений
Умения: - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар - <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды;</i> - <i>брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных) за результат выполнения заданий</i>	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей	- оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы
Личностные результаты		
ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве	– оценка соблюдения норм и правил процесса обучения, ответственное и добросовестное отношение к своему обучению и труду преподавателей – наблюдение за демонстрацией навыков здорового образа жизни – высокий уровень культуры здоровья обучающихся – оценка участия в командных проектах – оценка мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества – наблюдение за оценкой продвижения, личностного развития обучающегося – оценка положительной динамики в организации учебной деятельности обучающегося по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов – оценка проявления	Педагогическое наблюдение опрос
ЛР 3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости.		

Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней	высокопрофессиональной трудовой активности – оценка конструктивного взаимодействия в учебном коллективе – оценка готовности к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах – выявление фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной и межрелигиозной почве	
ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей		
ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России.		

Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включённый в общественные инициативы, направленные на их сохранение.		
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		