

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«БУРЯТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ «БРИЭТ»)

ОГСЭ.05 Физическая культура

38.02.07 «БАНКОВСКОЕ ДЕЛО»

Срок освоения ППССЗ

на базе основного общего образования - 2г 10мес

Форма обучения – очная

Уровень образования при приеме на обучение - основное общее образование

Квалификация- специалист банковского дела

Базовый уровень

г. Улан-Удэ

2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БРИЭТ»

Е.Д.Цыренов

Приказ № 34/1

«23» июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г, ФГОС СПО по специальности 38.02.07 «Банковское дело», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 02 августа 2013 г., с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з))

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «БРИЭТ»

Разработчик: преподаватель физической культуры Дмитриев Г.П., высшая квалификационная категория

Программа рассмотрена ЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол №_1 от «_22 июня_» 2020г.

Председатель ЦК _____ Бадмацыренова В.В

Программа одобрена МС

Протокол № 4 от «22 июня » 2020 г.

Председатель МС _____ Е. Д. Цыренов

(ф.и.о)

Приказ директора протокол №34/1 от 23.06.2020

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования

Дисциплина входит в состав в цикл общеобразовательных дисциплин и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам общеобразовательного цикла предметной области «Физическая культура» реализуется в течение 2 лет 10 месяцев обучения с максимальным количеством часов 116.

Результаты освоения дисциплины необходимы при изучении дисциплины «Физическая культура».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели и планируемые личностные результаты:

Код группы ЛР	Группы личностных результатов	Личностные результаты (промежуточные планируемые результаты)
ЛР.1	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя	ЛР.1.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; ЛР.1.2 готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; ЛР.1.3 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности валеологической и профессиональной направленностью; неприятии вредных привычек : курения, употреблении алкоголя, наркотиков; ЛР.1.4 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ЛР.1.5 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное,

		<p>ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;</p> <p>ЛР.1.6 потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>ЛР.1.7 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности</p>
ЛР.2	<p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству)</p>	<p>ЛР.2.1 уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);</p> <p>ЛР.2.2 готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ЛР.2.3 воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации</p>
ЛР.3	<p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу</p>	<p>ЛР.3.1 гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;</p> <p>ЛР.3.2 признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;</p> <p>ЛР.3.3 готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;</p> <p>ЛР.3.5 готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</p>
ЛР.4	<p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми</p>	<p>ЛР.4.1 способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь</p> <p>ЛР.4.2 принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;</p> <p>ЛР.4.3 формирование навыков сотрудничества сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать</p>

		позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ЛР.5	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре	ЛР.5.1 мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; ЛР.5.2 экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; ЛР.5.3 эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.
ЛР.6	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни	ЛР.6.1 ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; ЛР.6.2 положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.
ЛР.7	Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений	ЛР.7.1, готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; ЛР.7.2 осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; ЛР.7.3 готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; ЛР.7.4; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
ЛР.8	Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического	ЛР.8.1 физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

	благополучия обучающихся	
--	--------------------------	--

1.2.2. Цели и планируемые метапредметные результаты

Код группы МПР	Групповые метапредметные результаты	Метапредметные результаты ¹
		Выпускник научится:
МПР.1	Регулятивные универсальные учебные действия	<p>МПР.1.1 самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</p> <p>МПР.1.2 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>МПР.1.3 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>МПР.1.4 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>МПР.1.5 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>МПР.1.6 организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</p> <p>МПР.1.7 сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</p>
МПР.2	Познавательные универсальные учебные действия	<p>МПР.2.1 искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</p> <p>МПР.2.2 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.</p>
МПР.3	Коммуникативные универсальные учебные действия	<p>МПР.3.1 осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;</p>

		<p>МПР.3.2 при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</p> <p>МПР.3.4. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности</p>
--	--	---

1.2.3. Цели и планируемые предметные результаты²

Код ПР	Выпускник на базовом уровне научится
ПР.1	<p>ПР.1.1 _определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>ПР.1.2 __характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>ПР.1.3 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; проявлять готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовь к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>ПР. 1.4 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности</p> <p>ПР 1.5 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения</p> <p>ПР.1.6 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>ПР . 1.7 определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>ПР .1.8 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>
Код ПР	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться
ПР.2	<p>ПР.2.1 самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>ПР.2.2 проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;;</p>

	<p>ПР.2.3. выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>ПР.2.4. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.</p>
--	---

1.2.4. Общие компетенции (из ФГОС СПО)

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
-------	--

ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
------	--

ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
------	--

ОК 10.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)
--------	---

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	116
в том числе:	
теоретическое обучение (урок, лекция)	10
лабораторные занятия	-
практические занятия	106
семинары	-
индивидуальный проект	-
Самостоятельная работа (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	
Консультации	-
Промежуточная аттестация _зачет_____	

2. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ____Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия Календ сроки	Объем часов	Уровень усвоения	Коды результатов формирования которых способствует элемент программы
1	2		3	4	5
Раздел 1.	Теоретическая часть – 4ч				
	Содержание учебного материала				
Тема 1.1	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. 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. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	1-2	2		

Тема 1.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	3-4	2		
Раздел 2.	Легкая атлетика		20		
	Содержание учебного материала Теория -2ч				
Тема 2.1	Влияние легкоатлетических упражнений на развитие двигательных качеств, на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила и судейство в легкой атлетике. Техника безопасности. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях легкой атлетикой.	5-6	2		ЛР.1.1 ЛР.2.3 ЛР.1.1 ЛР1.3.ЛР 1.6. ЛР.7.2. ПР.1.1 ПР.1.3. ПР.1.4. ПР.1.5. МПР.1.7. МПР.2.2 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
Основы техники бега	Практические занятия		10		
	Практическое занятие 1-4 Проведение специальных упражнений для бега. Определить факторы, влияющие на результат бега на короткие дистанции	7-10 сентябрь	4		
	Практическое занятие 5-6 Совершенствование легкоатлетических упражнений в беге. Исправление ошибок в технике овладения бега .	11-12	2		
	Практическое занятие 7-8 Бег 60-100м на результат. Бег 2000м на результат.	13-14 сентябрь	2		
	Практическое занятие 9-10 Проведение специальных упражнений для бега. Определение факторов, влияющие на результат бега на короткие дистанции.	15-16	2		
	Контрольные работы не предусмотрены				
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		*		ЛР.1.1 ЛР.2.3 ЛР.1.1 ЛР1.3.ЛР 1.6. ЛР.7.2. ПР.1.1 ПР.1.3. ПР.1.4. ПР.1.5. МПР.1.7. МПР.2.2.
Основы техники метаний	Практические занятия		8		
	Практическое занятие 1-2 Показ и объяснение особенностей техники метания. Совершенствование легкоатлетических упражнений в метании.	17-18 сентябрь	2		
	Практическое занятие 3-4 Определение особенностей полета снаряда в зависимости от форм и свойств.	19-20	2		
	Практическое занятие 5-6 Метание гранаты. Метание мяча на дальность с разбега, на результат	21-22 сентябрь	2		
	Практическое занятие 7-8 Исправление ошибок в технике овладения метаний	23-24	2		

		сентябрь			
	Контрольные работы (не предусмотрены)		*		
Раздел 3.	Спортивные игры		50		
Тема 3.1.	Содержание учебного материала Теория—2ч		22		ЛР.1.1
Баскетбол.	Терминология баскетбола/волейбола/.Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Правила и судейство. Основные приемы жесты судей. Техника безопасности,самоконтроль и дозирование нагрузки.	25-26	2		ЛР.1.3 ЛР.1.4 ЛР.2.2 ЛР.1.6 ЛР 4.1.
	Практические занятия		22		МПР. МПР. МПР 3.1 МПР 3.2.
	Практическое занятие 1-2 Техника соревновательных упражнений. Отработка техники приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	27-28 ноябрь	2		ПР 1.3 ПР 1.4 ПР 1.6 ПР 1.7 ПР 1.8
	Практическое занятие 3-4 Техника владения мячом: ловля мяча двумя, одной рукой. Техника нападения.	29-30	2		
	Практическое занятие 5-6. Ведение мяча: с высоким и низким отскоком, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	31-32	2		
	Практическое занятие 7-8 Ведение мяча с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	33-34	2		
	Практическое занятие 9-10 Передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	35-36	2		
	Практическое занятие 11-12 Бросок двумя руками сверху.	37-38	2		
	Практическое занятие 13-14 Бросок одной рукой сверху в прыжке.	39-40	2		
	Практическое занятие 15-16 Техника защиты, Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча, перехват и накрывание мяча при броске.	41-42 ноябрь	2		
	Практическое занятие 17-18. Техника перемещений.	43-44	2		
	Практическое занятие 19-20. Учебная игра.	45-46	2		
	Практическое занятие 21-22. Учебная игра	47-48	2		
	Контрольные работы не предусмотрены		*		
Тема 3. 2.	Содержание учебного материала				ЛР.1.1
Волейбол	Практическиезанятия		28		ЛР1.3. ЛР 1.4 ЛР1.6
	Практическое занятие 1-2 Выполнениепередачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении, приставными шагами.	49-50	2		ЛР.7.2. ПР.1.1
	Практическое занятие 3-4 Выполнениепередачи мяча приставными шагами.	51-52	2		
	Практическое занятие 5-6. Передача мяча сверху над собой и в парах на месте и в	53-54	2		

	движении.				МПР.1.6 МПР.1.7. МПР 3.2. МПР 3.1 ПР 1.3 ПР 1.4 ПР 1.6 ПР 1.7 ПР 1.8
	Практическое занятие 7-8 .Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками, передача сверху двумя руками лицом и спиной по направлению передачи.	55-56	2		
	Практическое занятие 9-10 Прием мяча у сетки на месте и после перемещения вдоль сетки.	57-58	2		
	Практическое занятие 11-12 Прием мяча снизу у сетки.	59-60	2		
	Практическое занятие 13-14 Техника блокирования. Страховка при блоке.	61-62	2		
	Практическое занятие 15-16 .Выполнение нижней и верхней прямой подачи.	63-64	2		
	Практическое занятие 17-18.Нападающий удар. Позиционное нападение.	65-66	2		
	Практическое занятие 19-20 Позиционное нападение.	67-68	2		
	Практическое занятие 21-22.Учебная игра.	69-70	2		
	Практическое занятие 23-24 Учебная игра.	71-72	2		
	Практическое занятие 25-26 Учебная игра.	73-74	2		
	Практическое занятие 27-28 Учебная игра.	75-76	2		
	Контрольные работы				
Раздел 4.	ОФП		24		
Тема	Содержание учебного материала		*		ЛР.1.1 ЛР1.3.ЛР 1.6. ЛР.2.3, ЛР4.1.ЛР 7.2. ЛР 7.1. ЛР.2.3 ПР.1.1-1.2. ПР.1.3. ПР.1.4. МПР.1.1 МПР.1.3 МПР.3.1. МПР 3.2.
4.1.Силовая подготовка	Практические занятия				
	Практическое занятие 1-2 Общефизические упражнения	77-78	2		
	Практическое занятие 3-4Ходьба, бег	79-80	2		
	Практическое занятие 5-6 .Гимнастические упражнения, лазание	81-82	2		
	Практическое занятие 7-8 Преодоление полосы препятствий.Занятия на тренажерах.	83-84	2		
	Практическое занятие 9-10.Тест на скоростную - силовую подготовленность	85-86	2		
	Практическое занятие 11-12 Тест .бег 100м.	87--88	2		
	Практическое занятие13-14 Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание	89-90	2		
	Практическое занятие 15-16 Тест на перекладине.Бег на 200м.	91-92	2		
	Практическое занятие 17-18 Для девушек- отжимание от гимнастической скамейки; поднимание и опускание туловища из положения лежа. Тест на общую выносливость: для юношей-бег3000м; для девушек- бег 2000м.	93-94	2		
	Практическое занятие 19-20 Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на формирование точности и координации движений. Комплексы	95-96	2		

	упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, ,брюшного пресса.				
	Практическое занятие 21-22 Броски и ловля мяча, отбивы мяча	97-98	2		
	Перекаты мяча, выбивание мяча				
	Практическое занятие 23-24 Махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки,поворот.Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	99-100	2		
	Контрольные работы				
Раздел 5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка		6		
Тема 5. 1. ППФП	Практическое занятие 1-2 Гимнастические упражнения без предметов и с предметами: гимнастическими палками, теннисными мячами	101-102	2		
	Практическое занятие 3-4. Упражнения на тренажерных устройств	103-104	2		
	Практическое занятие 5-6 Упражнения на равновесие (ходьба по узкой опоре) прыжки с высокой опоры. Выполнение приемов самоконтроля физического состояния.	105-106	2		
Раздел 6.	Фитнес		10		
Тема 6. 1. Фитбол.	Содержание учебного материала Теоретические занятия-2ч				ЛР.1.1
	Техника безопасностипри проведении занятий на фитболах. Санитарно гигиенические требования к месту занятий, к одежде занимающихся.	107-108	2		ЛР1.3.ЛР 1.6. ЛР.2.3, ЛР4.1.ЛР 7.2. ЛР 7.1.,ЛР 7.2. ЛР.2.3 ПР.1.1-1.2. ПР.1.3. ПР.1.4. МПР.1.7. МПР 3.2.
	Влияние фитнеса и фитбола на развитие и состояние органов и систем Фитнес–аэробика и ритмическая гимнастика предназначены для достижения сбалансированного состояния организма, оптимального развития физической силы, гибкостиконтроля за весом тела, тренировке сердечно - сосудистых возможностей организма, позитивного физического и психического настроения .				
	Практические занятия		4		
	Знакомство с фитбольным мячом. Обучение правильному подбору мяча и седу на нем. Разучивание основных исходных положений и прыжкам на мяче	109-110	2		
Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на мяче, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости	111-112	2			

Тема 5. 2. Стретчинг	Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов на фитболе. Упражнения выполняются преимущественно пружинистыми движениями назад, вперед, в стороны; стоя; в упоре на одном и обеих коленях; лежа спиной на фитболе, лежа на фитболе лицом вниз.	113-114	2		
Тема 5. 3. 5.3.Силовой фитнес	Классический фитнес — гантели, гири, штанги, экспандеры . укрепить мышцы и развить мускулатуру	115-116	2		
Промежуточная аттестация	Зачет				
Всего:	116		116		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины имеется учебный кабинет спортзал; тренажерный зал; спорт. площадка

Оборудование кабинета и рабочих мест:- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки, гимнастические коврики, гимнастическая перекладина, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке(шведская стенка, канат, гимнастические рейки, опоры)

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- плакаты, наглядные пособия;
- шкаф(ы) для хранения учебных материалов и т.д.

Технические средства:

- компьютер
- учебные и учебно-методические пособия;
-методическая документация;
-тренажеры

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники для студентов:

- 1.ФГОС среднего (полного) общего образования
- 2Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. проф. образ. организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. / А.А Бишаева. – М., 2017.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов СПО / Н.В. Решетников. – М.: Академия, 2017. – 176с.

Дополнительные источники:

- 1.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2012
2. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл.: учеб. пособие /В.И.Лях .,Зданевич А.А. - М.: Академия, 2010. – 168 с.
3. Решетников ,Н.В., Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО / / Н.В.,Решетников., Ю.Л.Кислицын— .: Академия, 2009. - с. 238 с.
ников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2010.

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

Для преподавателя:

1. ФГОС среднего (полного) общего образования. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480

2. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

3. Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадрови ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

4. ФГОС СПО с учетом получаемой специальности/профессии 38.02.07 «Банковское дело», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 декабря 2018 года

5. Рабочая программа по УД «Физическая культура»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели	Формы и методы оценки
Выпускник на базовом уровне научится		
ПР.1.1 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Определяет влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Текущий контроль: Устный опрос Тестирование
ПР.1.2 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	Характеризует основные формы организации занятий физической культурой, определяет их целевое назначение и знает особенности проведения;	Опрос Тест
ПР.1.3 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; проявлять готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готовк труду и обороне»(ГТО).	Выполняет технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; проявляет готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готовк труду и обороне»(ГТО).	Зачет (тестовые испытания физической подготовленности)
ПР. 1.4 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	Демонстрирует умение составлять комплекс упражнений с показом	наблюдение
ПР 1.5.владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания	Демонстрация практического владения современными технологиями укрепления и сохранения	Защита электронных презентаций

работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний	здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний в т.ч. ИКТ-	
ПР.1.6 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; практически используют приемы самомассажа и релаксации;	зачет
ПР.1.7 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Знание и соблюдение санитарных норм и правил безопасности, соответствующих специфике видов спорта и профессиональной деятельности	Наблюдение
Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться		
ПР.2.1 самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта;	Самостоятельно использует различные формы организации физкультурной деятельности с учетом физических, возрастных особенностей, уровня физической подготовленности для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга	Текущий контроль: Проверка результатов и хода проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта;
ПР.2.2 проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической	Демонстрирует практическое владение всеми видами физкультурной деятельности при проведении мероприятий по коррекции индивидуальных	Тестовые испытания физической подготовленности

работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;	показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
ПР.2.3.выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;	Демонстрирует технические приемы и тактические действия национальных видов спорта	Зачет (тестовые испытания физической подготовленности)
ПР.2.4. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования	Выполнение учебных нормативов по освоению навыков, умений уровня физической подготовки	Зачет (тестовые испытания физической подготовленности)

»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813838

Владелец Цыренов Евгений Данзанович

Действителен с 06.04.2023 по 05.04.2024