

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

**ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности

*38.02.07 Банковское дело*

форма обучения – очная

срок обучения – 1 год 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦМК «Общеобразовательных дисциплин»  
«01» сентября 2023 года, протокол № 1

Председатель ПЦМК: Д.И. Перова

Саратов 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **38.02.07 Банковское дело.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области банковского дела.

Разработчик: АНПО «ИРБИС»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>15</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05.**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.07 Банковское дело, квалификация – специалист банковского дела.**

## **1.2 Место дисциплины в структуре ПССЗ**

Учебная дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ПССЗ ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины:

- содействовать формированию целостного миропонимания в соответствии с накопленным человечеством опытом и новейшими достижениями науки и содействовать пониманию значимости мировоззрения для счастливой жизни и успешной профессиональной деятельности;
- формировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, в успешной профессиональной деятельности;
- обучить биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, физическому совершенствованию, установку на здоровый образ жизни;
- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических качеств;
- сформировать личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обучить техническим и тактическим приемам одного из видов спорта.

#### 1.4 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

|       |  |  |
|-------|--|--|
| ОК 3. | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования   |
| ОК 4. | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  |
| ОК 8. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |

**Планируемые личностные результаты  
в ходе реализации образовательной программы**

| <b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>  | <b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b> |
|---|---|
| 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. | <b>ЛР9</b>  |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующие неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.   | <b>ЛР12</b>   |
| <b>Личностные результаты реализации программы воспитания,<br/>определенные субъектами образовательного процесса</b>   |   |

Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predeterminedные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности

**ЛР24**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b><i>Объем часов</i></b> |
|---|---------------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>  | 165                       |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | 165                       |
| в том числе:  |                           |
| практические занятия  | 165                       |
| лабораторные занятия  | -                         |
| семинарские занятия   | -                         |
| <b>Самостоятельная работа</b>   | -                         |
| <b>Промежуточная аттестация</b>   | -                         |
| <b>Итоговая аттестация в форме зачета в 3,4,5 семестре, дифференцированного зачета в 6 семестре</b> |                           |



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05.2 курс

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|-------------|--|
| 1   | 2  | 3           | 4  |
| <b>3 семестр</b>  |  |             |  |
| <i>Глава 1. Введение</i>  |  |             |  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Здоровый образ жизни</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 4           | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24   |
|   | <b>Практическое занятие</b>  |             |  |
|   | 1   Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.                 |             |  |
| <i>Глава 2. Гимнастика на песке</i>   |  |             |  |
| <b>Тема 2.1.<br/>Общие развивающие упражнения</b>                           | <b>Содержание</b>  | 8           | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24   |
|   | <b>Практическое занятие</b>  |             |  |
|   | 1   Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ.          |             |  |
|   | 2   Выполнение комплексов на песке.  |             |  |
| <i>Глава 3. Подвижные игры и эстафеты на песке</i>                          |  |             |  |
| <b>Тема 3.1.<br/>Подвижные игры на песке</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>   | 6           | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24   |
|   | <b>Практические занятия</b>  |             |  |
|   | 1   ОРУ, Игра Пионербол  |             |  |
|   | 2   ОРУ, Игра 3 мяча   |             |  |
| <b>Тема 3.2.<br/>Эстафеты на песке</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>   | 6           | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24   |
|   | <b>Практическое занятие</b>  |             |  |
|   | 1   Проведение различных эстафет на песке.   |             |  |
| <i>Глава 4. пляжный волейбол</i>  |  |             |  |
| <b>Тема 4.1<br/>Техника безопасности, стойка и перемещения волейболиста</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 6           | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24   |
|   | <b>Практические занятия</b>  |             |  |
|   | 1   Выполнение перемещений. Игра 3 мяча.   |             |  |
| <b>Тема 4.2<br/>Обучение передачи 2</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | 6           | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24   |
|   | <b>Практические занятия</b>  |             |  |

|  |                                      |   |    |                        |
|--|--------------------------------------|---|----|------------------------|
| руками сверху  | 1                                    | ОРУ, выполнение передач в колоннах, над собой.  |    |                        |
|  | 2                                    | Выполнение передач в тройках, парах.  |    |                        |
| Тема 4.3.<br>Обучение передачи<br>снизу 2 руками                           | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 6  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практическое занятие</b>          |   |    |                        |
|  | 1                                    | ОРУ, выполнение передач в колоннах, кругах, над собой. Выполнение передач в парах, тройках.           |    |                        |
| Тема 4.4<br>Обучение подачи,<br>прием                                      | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 6  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практическое занятие</b>          |   |    |                        |
|  | 1                                    | Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу 2 руками. |    |                        |
| Тема 4.5<br>Нападающий удар и<br>блок                                      | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 6  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |    |                        |
|  | 1                                    | Выполнение спецупражнений для изучения техники нападающего удара                                      |    |                        |
|  | 2                                    | Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения.           |    |                        |
| Тема 4.6<br>Совершенствование<br>техники волейбола и<br>двухсторонняя игра | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 10 | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |    |                        |
|  | 1                                    | Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.                       |    |                        |
|  | 2                                    | Двухсторонняя игра.   |    |                        |
| Тема 4.7<br>Контрольный урок<br>Зачёт                                      | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 4  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практическое занятие</b>          |   |    |                        |
|  | 1                                    | Сдача нормативов по волейболу и физической подготовке. Итоги, зачёт.                                  |    |                        |
| <b>4 семестр</b>   |                                      |   |    |                        |
| <i>Глава 5. Пляжный футбол</i>   |                                      |   |    |                        |
| Тема 5.1<br>Техника безопасности,<br>стойка и перемещения                  | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 2  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |    |                        |
|  | 1                                    | Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.  |    |                        |
|  | 2                                    | Выполнение перемещений, упражнения на песке.  |    |                        |
| Тема 5.2<br>Передачи мяча,   | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 2  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |    |                        |

|  |                                      |  |   |                        |
|--|--------------------------------------|--|---|------------------------|
| <b>Ведение</b>   | 1                                    | Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах. Упражнения на силу.   |   |                        |
|  | 2                                    | Выполнение ведения. Упражнения на координацию.   |   |                        |
| <b>Тема 5.3<br/>Контрольный урок</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> |  | 2 | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  |   |                        |
|  | 1                                    | Сдача нормативов по футболу.   |   |                        |
|  | 2                                    | Сдача нормативов по физической подготовке.   |   |                        |
| <b>Тема 5.4<br/>Совершенствование<br/>ведения мяча,<br/>перехват, выбивание<br/>мяча</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |  | 4 | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  |   |                        |
|  | 1                                    | Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка   |   |                        |
|  |                                      |  |   |                        |
| <b>Тема 5.5<br/>Техника броска</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> |  | 4 | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  |   |                        |
|  | 1                                    | Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость.  |   |                        |
|  | 2                                    | Выполнение бросков с разных точек. Выполнение штрафного броска.  |   |                        |
| <b>Тема 5.6<br/>Передача мяча после<br/>ведения</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b> |  | 4 | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  |   |                        |
|  | 1                                    | Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Броски с различных точек. Силовая подготовка.                        |   |                        |
|  | 2                                    | Двухсторонняя игра.  |   |                        |
| <b>Тема 5.7<br/>Совершенствование<br/>техники футбола</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b> |  | 4 | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  |   |                        |
|  | 1                                    | Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.   |   |                        |
|  | 2                                    | Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.   |   |                        |
| <b>Глава 6. пляжный теннис</b>   |                                      |  |   |                        |
| <b>Тема 6.1<br/>Техника безопасности,<br/>стойка и техника<br/>броска</b>                | <b>Содержание учебного материала</b> |  | 4 | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  |   |                        |
|  | 1                                    | ОРУ. Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков в мишень. Выполнение различных заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения. |   |                        |
|  | 2                                    | ОРУ. Игра Набор очков. Игра Большой раунд. Силовые упражнения.   |   |                        |
| <b>Тема 6.2</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> |  | 4 | ОК 1-4,8               |

|  |                                      |   |   |                        |
|--|--------------------------------------|---|---|------------------------|
| <b>Совершенствование броска</b>          | <b>Практические занятия</b>          |   |   | ЛР 9,12,24             |
|  | <b>1</b>                             | ОРУ, Выполнение бросков в мишень. Игра Набор очков, крикет. |   |                        |
|  | <b>2</b>                             | Выполнение норматива.                                       |   |                        |
| <i>Глава 7. Легкая атлетика на песке</i> |                                      |   |   |                        |
| <b>Тема 7.1 Бег</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 2 | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |   |                        |
|  | <b>1</b>                             | ОРУ. Пробегание дистанций 100 м.                            |   |                        |
|  | <b>2</b>                             | Выполнение специальных беговых упражнений.                  |   |                        |
| <b>Тема 7.2 Прыжки в длину</b>           | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 2 | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |   |                        |
|  | <b>1</b>                             | Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение прыжковых упражнений   |   |                        |
|  | <b>2</b>                             | Неоднократное выполнение прыжка в длину с места             |   |                        |
| <b>Тема 7.3 Терринкур</b>                | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 2 | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |   |                        |
|  | <b>1</b>                             | ОРУ, прохождение дистанции с разной скоростью               |   |                        |
|  | <b>2</b>                             | Прохождение дистанции с разной скоростью.                   |   |                        |
| <b>Контрольные нормативы зачёт</b>       | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 2 | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |   |                        |
|  | <b>1</b>                             | Выполнение контрольных норм по физ. подготовке.             |   |                        |
|  | <b>2</b>                             | Подведение итогов. Зачёт.                                   |   |                        |

## 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05.3 курс

| Наименование разделов и тем                        | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов   | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |                        |
|--|--|---|--|------------------------|
| 1  | 2  | 3   | 4  |                        |
| <i>5 семестр</i>                                   |  |   |  |                        |
| <i>Глава 1. Введение</i>                           |  |   |  |                        |
| <b>Тема 1.1.<br/>Здоровый образ жизни</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 4  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практическое занятие</b>  |   |  |                        |
|  | 1  | Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.    |  |                        |
| <i>Глава 2. Гимнастика на песке</i>                |  |   |  |                        |
| <b>Тема 2.1.<br/>Общие развивающие упражнения</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 10   | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   |  |                        |
|  | 1  | Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте, упражнения с обручем. |  |                        |
|  | 2  | Выполнение комплекса УГГ.   |  |                        |
|  | 3  | Выполнение комплексов на песке.                                       |  |                        |
| 4  | Выполнение комплексов на песке.  |   |  |                        |
| <i>Глава 3. Бадминтон</i>                          |  |   |  |                        |
| <b>Тема 3.1.<br/>Бадминтон</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 4  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практическое занятие</b>  |   |  |                        |
|  | 1  | ОРУ, игра бадминтон   |  |                        |
| <i>Глава 4. Подвижные игры и эстафеты на песке</i> |  |   |  |                        |
| <b>Тема 4.1.<br/>Подвижные игры на песке</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 4  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   |  |                        |
|  | 1  | ОРУ, Игра Пионербол. Игра 3 мяча                                      |  |                        |
| <b>Тема 4.2.<br/>Эстафеты на песке</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 4  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практическое занятие</b>  |   |  |                        |
|  | 1  | Проведение различных эстафет на песке.                                |  |                        |

|  |                                      |   |    |                        |
|--|--------------------------------------|---|----|------------------------|
| <b>Глава 5. Пляжный волейбол</b>   |                                      |   |    |                        |
| <b>Тема 5.1<br/>Совершенствование<br/>техники волейбола и<br/>двухсторонняя игра</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 8  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |    |                        |
|  | 1                                    | Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения. |    |                        |
|  | 2                                    | Двухсторонняя игра.   |    |                        |
|  | 3                                    | Двухсторонняя игра  |    |                        |
| <b>Тема 5.2<br/>Контрольный урок<br/>Зачёт</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 5  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |    |                        |
|  | 1                                    | Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.      |    |                        |
|  | 2                                    | Подведение итогов. Зачёт.   |    |                        |
| <b>6 семестр</b>   |                                      |   |    |                        |
| <b>Глава 6. Пляжный футбол</b>   |                                      |   |    |                        |
| <b>Тема 6.1<br/>Совершенствование<br/>техники футбола</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 8  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |    |                        |
|  | 1                                    | ОРУ. Повторение всех технических приемов.                                       |    |                        |
|  | 2                                    | ОРУ. Повторение всех технических приемов.                                       |    |                        |
|  | 3                                    | Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.  |    |                        |
|  | 4                                    | Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.  |    |                        |
| <b>Глава 7. Пляжный теннис</b>   |                                      |   |    |                        |
| <b>Тема 7.1.<br/>Совершенствование<br/>броска</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 10 | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |    |                        |
|  | 1                                    | ОРУ Многократные повторения броска. Большой раунд.                              |    |                        |
|  | 2                                    | Специальные упражнения. Игры.   |    |                        |
|  | 3                                    | Выполнение бросков в мишень. Игра. Набор очков, крикет.                         |    |                        |
|  | 4                                    | Игры с ведением счёта. Силовые упражнения                                       |    |                        |
|  | 5                                    | Выполнение норматива.   |    |                        |
| <b>Контрольные<br/>нормативы зачёт</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 2  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   |    |                        |

|   |   |   |  |                        |
|---|---|---|--|------------------------|
|   | 1 | Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. Подведение итогов. Дифференцированный зачёт.  |  |                        |
| <b>Темы рефератов и задания для обучающихся, освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре</b> |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.</li> <li>2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.</li> <li>3. История олимпийского движения.</li> <li>4. Известные спортсмены России.</li> <li>5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.</li> <li>6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.</li> <li>7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.</li> <li>8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</li> <li>11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.</li> <li>12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.</li> <li>14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.</li> <li>15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li> <li>16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li> <li>17. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li> <li>18. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li> <li>19. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li> <li>20. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.</li> </ol> |  | ОК 1-4,8<br>ЛР 9,12,24 |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного комплекса, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы, тренажеров и спортивного инвентаря.

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение по дисциплине**

Информационные условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

– комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (<https://ирбис-дистант.рф>; <https://PROFSPO.ru>; <https://sferum.ru>);

– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

– систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

В целях обеспечения реализации Программы в АНПОО «ИРБИС» используется электронная библиотека, обеспечивающая доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

Библиотечный фонд укомплектован электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую Программу темам, и включает в себя:

#### ***Основные учебные издания:***

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFOбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### ***Дополнительные учебные издания***

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС



PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2019.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.profspo.ru/11361.html>.— PROFобразование

#### ***Методические указания для обучающихся для освоения дисциплине***

4. Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные МК.

#### ***Периодические издания:***

5. Известия Уральского Федерального университета. Серия 3. Общественные науки. Издательство: Уральский федеральный университет.— PROFобразование

#### ***Интернет - ресурсы:***

6. Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <Http://Mamutkin.Ucoz.Ru>-раздел Электронные учебники

### **3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При изучении дисциплины применяются следующие **современные образовательные технологии**: метод индивидуализации, обучение в сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

**Формы проведения занятий**: практическое занятие.

**Формы контроля**: текущий контроль (сдача контрольных нормативов по темам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в том и норм ГТО).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

##### Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний.

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Методы оценки</i>   |
|--|---|--|
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  | Устный опрос<br>Тестирование<br>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<br>Тестирование<br>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.   |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 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.<br>Навыки выполнения двигательных действий из | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p> |  |
|--|---|--|