

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»  
(СГТУ имени Гагарина Ю.А.)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.  
Л.И. Рожкова  
2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**  
**38.02.07 БАНКОВСКОЕ ДЕЛО**

г. Саратов 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 № 67, ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017г.) и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») (с изменениями и дополнениями от 25.05 2017 г.).

Разработчик программы: Кузнецова Ирина Сергеевна - преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

**Рецензенты:**

Внутренний Егорова В.В. – преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний Степанова Е.В. – преподаватель высшей квалификационной категории СТЖТ – филиал СамГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	27

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06**

## **Физическая культура**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело. Данная дисциплина изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Составлена в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») (с изменениями и дополнениями от 25.05 2017 г.).

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Общеобразовательный цикл, общие учебные дисциплины.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать общими компетенциями:**

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья ;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- 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;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- 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;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося: 117 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Всего по учебному плану:</b>	<b>117</b>
<b>в том числе во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>117</b>
теоретические занятия	-
практические занятия	<b>117</b>
В соответствии с учебным планом по итогам I семестра промежуточная аттестация – зачет, по итогам II семестра - дифференцированный зачет.	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие № 1-3</b> Техника бега на короткие дистанции: <u>Старт</u> : стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». <u>Стартовый разгон</u> : стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции</u> : положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование</u> : финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе.	<b>6</b> 6	 2-3
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие № 4-6</b> Техника бега на средние и длинные дистанции: <u>Старт и стартовый разгон</u> : техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции</u> : положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование</u> : финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности пробегания виражей.	<b>6</b> 6	 2-3
<b>Тема 1.3</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие № 7</b> Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.	<b>2</b> 2	 2-3
<b>Тема 1.4</b> Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие № 8-11</b>	<b>8</b> 8	 2-3

	<p>Техника выполнения прыжка в длину с разбега:  <u>Разбег:</u> начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.  <u>Отталкивание:</u> постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.  <u>Полет:</u> взлет, полетная фаза, положение тела.  <u>Приземление:</u> подготовка к приземлению.  Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.</p>		
<b>Тема 1.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
Метание гранаты, толкание ядра	<p><b>Практическое занятие № 12-14</b>  Техника выполнения толкания ядра:  <u>Держание снаряда:</u> держание ядра.  <u>Подготовительная фаза к разбегу:</u> замах и группировка.  <u>Финальное усилие:</u> вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища.  <u>Фаза торможения:</u> сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.  Техника выполнения метания гранаты:  <u>Держание снаряда:</u> держание гранаты, способы держания.  <u>Разбег:</u> предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.  <u>Финальное усилие:</u> работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.  <u>Торможение:</u> сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.</p>	6	2-3
<b>Тема 1.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
Сдача контрольных нормативов	<p><b>Практическое занятие № 15</b>  Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты;  - применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.  Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:  - 60,100,2000(девушки), 3000 (юноши) метров  - прыжки в длину  - прыжки в высоту  - толкание ядра  - метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)</p>	2	2-3
<b>Раздел 2</b> <b>Гимнастика</b>		<b>21</b>	

<p><b>Тема 2.1</b> Строевые и общеразвивающие упражнения</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие № 16-18</b> Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям; - основные понятия о строе, строевые приемы; - выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями. Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.</p>	<p><b>6</b> 6</p>	<p> 2-3</p>
<p><b>Тема 2.2</b> Прикладные упражнения</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие № 19-20</b> Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений. Упражнения, входящие в группу прикладных упражнений; выполнение прикладных упражнений, лазание по канату в два и три приема. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазании: в два и три приема, с грузом или партнером; упражнения в перелазании и в преодолении препятствий, упражнение в метание и ловле, упражнение в поднимании переноске груза, простые прыжки.</p>	<p><b>4</b> 4</p>	<p> 2-3</p>
<p><b>Тема 2.3</b> Акробатические упражнения</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие № 21-22</b> Методика обучения акробатических упражнений - выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, из упора присев силой стойка на голове, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, кувырок вперед через препятствие высотой 90см, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот в сторону, кувырок назад через стойку на руках с помощью.</p>	<p><b>4</b> 4</p>	<p> 2-3</p>
<p><b>Тема 2.4</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>6</b></p>	

<p>Упражнения на гимнастических снарядах</p>	<p><b>Практическое занятие № 23-25</b>  Методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах;  - выполнение упражнений на гимнастических снарядах, переход от умений отдельных упражнений в связке, композиций и тренированность до автоматизма  <u>Упражнение на брусках:</u>  1. Размахивания (в упоре, в упоре на руках).  2. Подъем махом (вперед).  3. Стойка на плечах (из седа ноги врозь - силой).  4. Кувырок вперед из стойки на плечах ( из седа ноги врозь).  5. Соскок: махом вперед, кругом махом назад, соскок боком.  <u>Опорные прыжки:</u>  1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.  2. Прыжок «согнув ноги».  3. Прыжок ноги врозь через коня в ширину.  <u>Упражнение на перекладине (низкая):</u>  1. Подъем переворотом махом одной и толчком другой.  2. Перемахи.  3. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой).  Соскок махом вперед и махом назад.</p>	<p>6</p>	<p>2-3</p>
<p><b>Тема 2.5</b>  Сдача контрольных тестов по гимнастике</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практическое занятие №26</b>  Методика обучения ОРУ и строевым упражнениям, прикладным упражнениям, акробатических упражнений и на гимнастических снарядах;  - применение техники строевых и ОРУ, прикладных упражнений, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.  Сдача контрольных тестов по гимнастике:  - строевые и ОРУ  - прикладные упражнения  - акробатические упражнения  -упражнения на гимнастических снарядах (упражнения на брусках, опорные прыжки, упражнения на перекладине). <b>Зачет.</b></p>	<p>1</p>	<p>2-3</p>
<p><b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b></p>		<p><b>20</b></p>	

<p><b>Тема 3.1</b> Попеременные техники ходов</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие № 27-28</b> Техника и методика обучения попеременным классическим ходам; - применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению.</p>	<p><b>4</b></p> <p>4</p>	<p></p> <p>2-3</p>
<p><b>Тема 3.2</b> Одновременные техники ходов. Переходы</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие № 29-31</b> Техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; - применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции. Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению. Способы переходов с одного лыжного хода на другой.</p>	<p><b>6</b></p> <p>6</p>	<p></p> <p>2-3</p>
<p><b>Тема 3.3</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p></p>

Техника подъемов и спусков на лыжах	<p><b>Практическое занятие №32-33</b></p> <p>Методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор;  - применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции.</p> <p>Способы преодоления подъемов на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скользким шагом</li> <li>• ступающим шагом</li> <li>• «полуелочкой»</li> <li>• «елочкой»</li> <li>• «лесенкой»</li> </ul> <p>Способы преодоления спусков на лыжах:  Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха.  Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.</p>	4	2-3
<b>Тема 3.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Техника торможения и поворотов на лыжах	<p><b>Практическое занятие № 34-35</b></p> <p>Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах;  - применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции.</p> <p>Способы торможения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• торможение «полуплугом»</li> <li>• торможение упором</li> <li>• торможение боковым соскальзыванием</li> <li>• торможение палками</li> <li>• торможение преднамеренным падением.</li> </ul> <p>Способы поворотов на лыжах(на месте):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поворот переступанием вокруг носков лыж</li> <li>• поворот переступанием вокруг пяток лыж</li> <li>• поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево</li> <li>• поворот махом через лыжу вперед</li> <li>• поворот прыжком с опорой на палки</li> <li>• поворот прыжком без опоры на палки</li> </ul> <p>Способы поворотов на лыжах (в движении):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поворот переступанием</li> <li>• поворот упором</li> <li>• поворот «плугом»</li> <li>• поворот на параллельных лыжах</li> </ul>	4	2-3

<b>Тема 3.5</b> Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №36</b> Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъемов и спусков</li> <li>• торможения и поворотов</li> <li>• прохождение дистанции девушки до 3 км, юноши 5 км.</li> </ul>	2	2-3
<b>Раздел 4</b> <b>Нетрадиционные виды гимнастики</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №37-38</b> Основные направления атлетической гимнастики, методика и распределение силовой нагрузки на занятиях атлетической гимнастики; - составление комплекса по атлетической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; - применение кругового метода тренировки; - работа с отягощениями (гантели, штанга, гири). Массово - оздоровительное и спортивное направление атлетической гимнастики. Общие закономерности силовой тренировки в атлетической гимнастики. Условия организации занятий атлетической гимнастикой. Особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастики. Восстановление в атлетической гимнастике.	4	2-3
<b>Тема 4.2</b> Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №39</b> Методика дыхательной гимнастики; - классические методы дыхания; - применение правильного дыхания на уроках физической культуры. Дыхательные упражнения йогов. Методика дыхательной гимнастики Лобановой – Поповой, Стрельниковой, Бутейко.	2	2-3
<b>Тема 4.3</b> Стретчинг	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 40-41</b>	4	2-3

гимнастика	Методика стретчинг – гимнастики - применение комплексов стретчинг- гимнастики на уроках физической культуры. Правила выполнения упражнений стретчинга. Тонический стретчинг. Тесты на подвижность суставов.		
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Волейбол. Теоретические сведения. Поддачи. Передачи мяча. Перемещения и стойки	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практическое занятие № 42-44</b> История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры; - применение техники игры в нападении: поддачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки. Обучение передачам мяча: • двумя руками сверху • назад, стоя спиной к цели Обучение подачам мяча: • нижняя прямая • верхняя прямая • в прыжке Обучение приему мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок. Обучение перемещениям и стойкам: • подводящие упражнения • упражнения по технике Обучение блокированию мяча: • подводящие упражнения • упражнения по технике Обучение атакующим ударам: • подводящие упражнения • упражнения по технике	<b>6</b>  6	  2-3
<b>Тема 5.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите	<p><b>Практическое занятие № 45-46</b></p> <p>Техника и тактика игры в нападении и защите.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение техники игры в нападении и защите.</li> <li>тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия.</li> <li>тактические действия в защите: индивидуальные и групповые.</li> <li>- обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение групповым тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение командным тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение групповым тактическим действиям</li> <li>- обучение командным тактическим действиям</li> <li>- обучение индивидуальным тактическим действиям в защите</li> <li>- обучение групповым тактическим действиям в защите</li> </ul>	4	2-3
<p><b>Тема 5.3</b></p> <p>Сдача контрольных тестов по волейболу</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие №47</b></p> <p>Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать технику и тактику игры в нападении и защите</li> <li>- сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая</li> <li>- передача мяча двумя руками сверху</li> <li>- передача мяча назад, стоя спиной к цели</li> <li>- прием мяча</li> <li>- контрольные игры</li> </ul>	2	2-3
<p><b>Тема 5.4</b></p> <p>Баскетбол.</p> <p>Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и техника защиты.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие № 48-50</b></p> <p>История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение техники игры: техника нападения и техника защиты.</li> <li>Техника нападения</li> <li>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</li> <li>Техника владения мячом.</li> <li>Ловля мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя руками</li> <li>- одной рукой</li> </ul> </li> <li>Передача мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя руками от груди</li> <li>- двумя руками сверху</li> </ul> </li> </ul>	6	2-3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя руками снизу</li> <li>- одной рукой от плеча</li> <li>- одной рукой от головы</li> <li>- одной рукой «крюком»</li> <li>- одной рукой снизу</li> <li>- одной рукой сбоку</li> <li>- скрытая передача мяча за спиной</li> </ul> <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким отскоком</li> <li>- с низким отскоком</li> </ul> <p>Броски в корзину (двумя руками):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сверху (в прыжке)</li> <li>- от груди</li> <li>- снизу</li> <li>- сверху вниз (в прыжке)</li> <li>- добивание</li> </ul> <p>Броски в корзину (одной рукой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сверху (в прыжке)</li> <li>- от плеча</li> <li>- снизу</li> <li>- сверху вниз</li> <li>- добивание</li> </ul> <p>Техника защиты</p> <p>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника овладения мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вырывания мяча</li> <li>- перехват мяча</li> <li>- вбивание мяча (из рук соперника, при ведении)</li> </ul>		
<p><b>Тема 5.5</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>4</b></p>	
<p>Тактика игры: тактика нападения, тактика защиты</p>	<p><b>Практическое занятие №51-52</b></p> <p>Методика обучения тактике игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение тактическим действиям в защите</li> </ul> <p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия:</p>	<p>4</p>	<p>2-3</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-действия игрока без мяча</li> <li>- действия игрока с мячом</li> </ul> <p>Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков</li> <li>- взаимодействие трех игроков</li> </ul> <p>Тактика защиты</p> <p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия против игрока без мяча</li> <li>- действия против игрока с мячом</li> </ul> <p>Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков</li> <li>- взаимодействие трех игроков</li> </ul>		
Тема 5.6 Сдача контрольных нормативов по баскетболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<p><b>Практическое занятие № 53</b></p> <p>Применять технику игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техника нападения и техника защиты</li> </ul> <p>Применять тактику игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-тактика нападения и тактика защиты</li> </ul> <p>Сдача нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ведение мяча</li> <li>-штрафные броски на попадание</li> <li>-броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)</li> </ul>	2	2-3
Тема 5.7 Футбол. Теоретические сведения. Техника игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<p><b>Практическое занятие № 54-55</b></p> <p>История развития футбола. Правила игры. Техника безопасности. Знать технику игры. Общие понятия и классификация тактики. Применять технику игры на занятиях физической культуры.</p> <p>Техника игры.</p> <p>Техника передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег</li> <li>- прыжки</li> <li>- остановки</li> <li>- повороты</li> </ul> <p>Удары по мячу (ногой):</p>	4	2-3

- внутренней стороной стопы
- внутренней частью подъема
- средней частью подъема
- внешней частью подъема
- носком
- пяткой
- по неподвижному мячу
- по катящему мячу
- по летящему мячу
- Удары по мячу (головой):
- серединой лба без прыжка и прыжке
- серединой лба с поворотом
- боковой частью лба
- в падении
- Останки мяча (ногой):
- внутренней стороной стопы
- подошвой
- подъемом
- бедром
- Остановки мяча (с переводом):
- перевод мяча внутренней частью подъема
- перевод мяча внешней частью подъема
- Остановка грудью. Остановка головой.
- Ведение мяча:
- внешней частью подъема
- средней частью подъема
- внутренней частью подъема
- носком
- внутренней стороной стопы
- Обманные движения (финты):
- «уходом»
- «ударом» ногой
- «ударом» головой
- «остановкой» ногой
- «остановкой» туловищем
- «остановкой» головой

	<p>Отбор мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в выпаде</li> <li>- в подкате</li> <li>- толчком плеча</li> </ul> <p>Техника вратаря:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля</li> <li>- отбивание</li> <li>- переводы</li> <li>- броски</li> </ul>		
<b>Тема 5.8</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Тактика игры: тактика нападения и тактика защиты	<p><b>Практическое занятие № 56-57</b></p> <p>Знать тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики. Применять тактику игры: тактика нападения и тактика защиты.</p> <p>Тактика игры</p> <p>Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная (тактические действия)</li> <li>- групповая (комбинации)</li> <li>- командная (системы)</li> </ul> <p>Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная (тактические действия)</li> <li>- групповая (противодействия комбинациям)</li> <li>- командная (системы)</li> </ul> <p>Функции игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вратаря</li> <li>- игроки линии защиты</li> <li>- игроки средней линии</li> <li>- игроки линии нападения</li> </ul> <p>Групповая и командная тактика.</p>	4	2-3
<b>Тема 5.9</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
Сдача контрольных нормативов по футболу	<p><b>Практическое занятие №58</b></p> <p>Знать историю развития футбола. Правила игры. Технику безопасности. Технику и тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики и техники игры.</p>	2	2-3

	Применять тактику игры: - тактика нападения и тактика защиты Применять технику игры на занятиях физической культуры. - ведение мяча на время - удары с места по воротам - удержание мяча на время при игре в квадрат		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого по дисциплине (всего)</b>		<b>117</b>	
		Практических занятий -117	

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низ-кого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному

	<p>виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
<p>Виды спорта по выбору</p>	<p>Атлетическая гимнастика.  Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.  Дыхательная гимнастика.  Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля</p>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал.

##### **Оборудование учебного кабинета:** Спортивный зал

Дартс Harrows, Шведская стенка Сила, Навес 3в1, брусья турник пресс с поворотными ручками,

турник брусья PRO с параллельным и широким хватом, турник ЭКО с ручками, доска для пресса горизонтальная, ринг боксерский компактный 4X4 по канатам напольный РК 44 Комплектация, столы теннисные Lander Indoor, скамьи гимнастические, стол теннисный Olympic с сеткой, татами для единоборств Normal, палки гимнастические деревянные, мячи гимнастические для фитнеса, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мяч мини-футбольные, мячи футбольные, гири 24 кг, наборы для бадминтона, наборы фишек Торрес, набор дротиков, наборы воланов для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, перчатки боксерские, сетки теннисные YASHIMA, мячи для настольного тенниса, шахматы, шашки, скакалка резиновые, степ платформы.

##### **Технические средства обучения:**

Мультимедиа проектор, свисток, секундомер, рулетка.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для СПО.- М.: Кнорус, 2019

##### **Дополнительная литература**

2. Бурякин Ф.Г. , Мартынихин В.С. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для СПО.- М.: Кнорус, 2019

3. Горшков А.Г., Еремин М.В. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной: Учебник для СПО.- М.: Кнорус, 2019

4. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник для СПО .-М.: Феникс, 2018

5. Германов Г., Никитушкин В. Методика обучения предмету Физическая культура: Легкая атлетика: учебник для СПО.- М: Юрайт, 2018

6. Жданкина ЕФ., Добрынина И.М. Физическая культура: Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ;

под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125с.

7. Константинов Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм. Учебное пособие для СПО.-М.: Юрайт, 2018

8. Алхасов Д.С., Амелин С.Н. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Учебник для СПО.-М.: Юрайт, 2018

9. Булгакова Н.Ж. Плавание с методикой преподавания: Учеб. Пособие для СПО.-М.: Юрайт, 2019

10. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлева Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие для СПО.-М.: Юрайт, 2019

11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры. Учебник.- М.: Кнорус, 2019

12. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика.- 3-е изд., испр. И доп.: Учебник для СПО.-М.: Юрайт, 2019

#### **Интернет-ресурсы**

3. [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)

4. [www.revolution.allbest.ru](http://www.revolution.allbest.ru)

5. [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)

6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

7. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)

8. <http://dnevnik.ru>-«Дневник.ру»

9. <http://dic.academic.ru/>

10. <http://www.tmmoscow.ru/>

11. <http://www.turist-club.ru/>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>В результате освоения дисциплины студент должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»</b>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
<b>В результате изучения дисциплины студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:</b>	

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### **4.2. Сведения о фондах оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Для осуществления контроля и оценки результатов освоения дисциплины разработаны Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине и Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине включает в себя комплекты контрольно-оценочных средств, предназначенные для проведения текущего контроля успеваемости (входной, оперативный, рубежный контроль, межсессионная аттестация).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине включает в себя комплекты контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета в соответствии с учебным планом специальности 38.02.07 Банковское дело.