

УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.М.Ким

«12» августа 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУПБ.06 Физическая культура

(индекс и наименование учебного предмета)

38.02.07 Банковское дело

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника

специалист банковского дела

(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся – основное общее образование

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с учетом получаемой специальности СПО и Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з).

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 Банковское дело (далее – образовательная программа).

Учебный предмет Физическая культура относится к общим учебным предметам программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 Банковское дело из обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования и изучается на базовом уровне.

Учебный предмет Физическая культура является базовым.

Разработчики:

Преподаватель  
(занимаемая должность)

  
(подпись)

М. В. Коранец  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии по общим предметам и дисциплинам – протокол от 01 апреля 2019 № 3.

Председатель  
цикловой комиссии

  
(подпись)

Ю.В.Киреев

## 1. Планируемые результаты освоения предмета, курса

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение следующих результатов:

*- личностных:*

включающих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма,

ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**- метапредметных:**

включающих освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и

социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

***предметных:***

включающих освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты освоения учебного предмета ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

.....

## **2. Содержание учебного предмета, курса**

### ***Введение.***

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении

творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

### *Учебные занятия*

#### **Тема 1. Основные составляющие физической культуры личности. Традиционные игры и виды спорта в культурах многонационального русского народа**

Определение термина «физическая культура». Характеристика физической культуры личности. Характеристика компонентов физической культуры личности. Уровень развития физической культуры. Нравственные и эстетические качества в процессе занятий физическими упражнениями

#### **Тема 2. Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья**

Основные средства физического воспитания. Польза физических упражнений мыслителей Древней Греции и Древнего Рима, составляющие здоровье человека. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную систему занимающихся.

#### **Тема 3. Телосложение человека. Способы регулирования массы тела человека. Умственная и физическая работоспособность человека.**

Характеристика основных типов телосложения. Понятие атлетическая гимнастика, ее средства. Особенности занятий шейпингом для улучшения телосложения. Разновидности силовой аэробики. Определение эффективности занятий по развитию телосложения.

#### **Тема 4. Способы самоконтроля. Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Осуществление индивидуального контроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели индивидуального контроля. Контроль уровня физической подготовленности занимающихся. Методики регулирования массы тела. Требования к упражнениям, направленным на

увеличение массы тела. Причины избыточного веса человека. Характеристика форм ожирения. Физические упражнения для снижения массы тела человека.

### **Тема 5. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований**

Понятие термина «физические упражнения».

Внутреннее и внешнее содержание физических упражнений. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку. Классификация физических упражнений по развитию отдельных физических качеств.

Значение спортивно-массовых соревнований для физического воспитания школьников. Положение о соревнованиях. Обязанности главного судьи и секретаря соревнований. Виды спортивно-массовых соревнований, которые проводятся в школе. Начало и завершение спортивно-массовых соревнований

### **Тема 6. Регулирование и контроль физических нагрузок. Способы оказания доврачебной медицинской помощи.**

Понятие физическая нагрузка. Объем и интенсивность физической нагрузки. способы регулирования физической нагрузки. Контроль физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Способы измерения пульса

#### *Учебно-методические занятия*

### **Тема 7. Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

#### *Учебно-тренировочные занятия*

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о



состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

### **Тема 8 Легкая атлетика.**

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), 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.

### **Тема 9. Гимнастика**

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### **Тема 10. Спортивные игры**

#### *Волейбол*

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди — животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### *Баскетбол*

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Тема 11. Виды спорта по выбору**

#### *Ритмическая гимнастика*

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной

точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 — 30 движений.

#### *Атлетическая гимнастика*

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Элементы единоборства

### **Тема 12. Правовые основы и организация физической культуры и спорта в Российской –Федерации. Нравственные аспекты в физической культуре и спорте. Правила честной игры**

Правовые основы физической культуры и спорта в различных государственных документах. Конституция Российской Федерации о физической культуре и спорте. Правовые и организационные основы в области физической культуры и спорта в стране

### **Тема 13. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Паралимпийское движение**

Развития физкультуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Начальный период инвалидного спорта. Паралимпийское движение. Включение дополнительных категорий спортсменов. Использование олимпийских арен. Виды паралимпийского спорта. Уроки паралимпийского движения

### **Тема 14. Профилактика стресса средствами физической культуры. Профилактика заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью человека**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

### **Тема 15. Питание и пищевые добавки. Проблема допинга. Формы и средства контроля при занятии по индивидуальной физкультурно-оздоровительной программе**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной

направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **Тема 16. Формы и виды физкультурной деятельности для организации активного семейного отдыха. Правила техники безопасности во время физкультурной деятельности**

Основные правила поведения школьников на уроках физической культуры. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Основные правила техники безопасности на физкультурных занятиях. Основные мероприятия по профилактике травматизма. Санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

### **Тема 17. Основы военно-прикладной подготовки в физкультурной деятельности. Непрерывное физкультурное образование в системе физического воспитания**

Место и время в образовательном процессе для военно-прикладных физических упражнений. Понятие о строе и его разновидностях, дисциплина строя, строевые упражнения и передвижения. Перенос физкультурно-спортивных умений и навыков на военно-прикладные упражнения (метание мяча — метание гранаты, движение рук в спортивной ходьбе — в строевом шаге, выполнение строевых приемов и др.). Применение специфики военно-прикладных упражнений на занятиях вместе общепринятыми средствами, не нарушая требований программы по физической культуре (метание гранаты на дальность и метание гранаты в цель, бег на выносливость индивидуально и в строю).

#### *Учебно-методические занятия*

### **Тема 18. Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

3. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

5. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

6. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### ***Учебно-тренировочные занятия***

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

## **Тема 19. Кроссовая подготовка**

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), 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.

## **Тема 20. Гимнастика**

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## **Тема 21. Спортивные игры**

### *Ручной мяч*

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику,

перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

### *Минифутбол (для юношей)*

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

## **Тема22. Виды спорта по выбору**

### *Элементы единоборства*

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты, и защиты,, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

### *Дыхательная гимнастика*

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем.: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 3.1. Структура учебного предмета

##### 3.1.1. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности по очной форме обучения

Виды учебной деятельности	Объем часов		
	Итого	1 сем	2 сем
Аудиторные занятия	120	51	69
Самостоятельная работа обучающегося			
Во взаимодействии с преподавателем	116	49	
в том числе:			
лекции, уроки	4	2	2
практические занятия	112	47	65
лабораторные занятия			
семинары			
Промежуточная аттестация ( <i>зачет, дифференцированный зачет</i> )	4	2	2
Индивидуальный проект ( <i>если предусмотрено</i> )			

##### 3.1.2. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности по заочной форме обучения

Вид учебной деятельности	Объем часов
Аудиторные занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося	112
Во взаимодействии с преподавателем	6
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	4
лабораторные занятия	
семинары	
Промежуточная аттестация ( <i>зачет, дифференцированный зачет</i> )	2
Индивидуальный проект ( <i>если предусмотрено</i> )	

3.2. Тематический план с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по учебному предмету Физическая культура

3.2.1. По очной форме обучения

1 семестр

№ занятия	Наименование разделов и тем	Виды занятий с указанием количества часов					Всего, часов
		Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия	Семинары	Самост. работа	
1.	<i>Введение</i>	2					2
	<i>Учебные занятия</i>		2				2
	Тема 1. Основные составляющие физической культуры личности. Традиционные игры и виды спорта в культурах многонационального русского народа						
2.	Тема 2. Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья		2				2
	Тема 3. Телосложение человека. Способы регулирования массы тела человека. Умственная и физическая работоспособность человека.						
	Тема 4. Способы самоконтроля. Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья						
	Тема 5. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Организация и проведение спортивно- массовых соревнований						
	Тема 6. Регулирование и контроль физических нагрузок. Способы оказания доврачебной медицинской помощи.						
	<i>Учебно-методические занятия</i>		2				2

3.	Тема 7. Учебно-методические занятия		2			2
	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>		<b>43</b>			<b>43</b>
4-9.	Тема 8. Легкая атлетика.		12			12
10-15.	Тема 9. Гимнастика		12			12
16-20.	Тема 10. Спортивные игры (по выбору: волейбол, баскетбол,)		10			10
21-25.	Тема 11. Виды спорта по выбору (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика,)		9			9
	Итого по разделам и темам 1 семестр:	<b>2</b>	<b>47</b>			<b>49</b>
Самостоятельная работа для подготовки к экзамену						
Консультация перед экзаменом						
Промежуточная аттестация ( <i>зачет</i> )						2
Консультация перед защитой индивидуального проекта ( <i>если предусмотрено</i> )						
Индивидуальный проект ( <i>если предусмотрено</i> )						
Общий объем учебного предмета:						<b>51</b>

## 2 семестр

№ занятия	Наименование разделов и тем	Виды занятий с указанием количества часов					
		Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия	Семинары	Самост. работа	Всего, часов
26.	<i>Введение</i>	<b>2</b>					<b>2</b>
	<i>Учебные занятия</i>		<b>2</b>				<b>2</b>
	Тема 12. Правовые основы и организация физической культуры и спорта в Российской – Федерации. Нравственные аспекты в физической культуре и спорте. Правила честной игры						
	Тема 13. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Паралимпийское движение						
	Тема 14. Профилактика стресса средствами физической культуры. Профилактика заболеваний,						



	связанных с учебной и производственной деятельностью человека						
	Тема 15. Питание и пищевые добавки. Проблема допинга. Формы и средства контроля при занятии по индивидуальной физкультурно-оздоровительной программе						
	Тема 16. Формы и виды физкультурной деятельности для организации активного семейного отдыха. Правила техники безопасности во время физкультурной деятельности						
27.	Тема 17. Основы военно-прикладной подготовки в физкультурной деятельности. Непрерывное физкультурное образование в системе физического воспитания		2				2
	<i>Учебно-методические занятия</i>		<b>2</b>				<b>2</b>
28.	Тема 18. Учебно-методические занятия		2				2
	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>		<b>61</b>				<b>61</b>
29-36.	Тема 19. Кроссовая подготовка		16				16
37-44.	Тема 20. Гимнастика		16				16
45-51.	Тема 21. Спортивные игры (по выбору: ручной мяч, мини-футбол (для юношей))		14				14
52-59.	Тема 22. Виды спорта по выбору (элементы единоборства, дыхательная гимнастика)		15				15
	Итого по разделам и темам 2 семестр:	<b>2</b>	<b>65</b>				<b>67</b>
Самостоятельная работа для подготовки к экзамену							
Консультация перед экзаменом							
Промежуточная аттестация ( <i>дифференцированный зачет</i> )							
Консультация перед защитой индивидуального проекта ( <i>если предусмотрено</i> )							
Индивидуальный проект ( <i>если предусмотрено</i> )							
Общий объем учебного предмета:							<b>69*</b>

## 3.2.2. По заочной форме обучения

Наименование разделов и тем	Виды занятий с указанием количества часов					
	Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия	Семинары	Самост. работа	Всего, часов
<i>Введение</i>	2				2	<b>4</b>
<i>Учебные занятия</i>					30	<b>32</b>
Тема 1. Основные составляющие физической культуры личности. Традиционные игры и виды спорта в культурах многонационального российского народа					5	5
Тема 2. Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья		2			5	7
Тема 3. Телосложение человека. Способы регулирования массы тела человека. Умственная и физическая работоспособность человека.					5	5
Тема 4. Способы самоконтроля. Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья					5	5
Тема 5. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований					5	5
Тема 6. Регулирование и контроль физических нагрузок. Способы оказания доврачебной медицинской помощи.					5	5
<i>Учебно-методические занятия</i>					5	<b>5</b>
Тема 7. Учебно-методические занятия					5	5
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>					20	<b>20</b>
Тема 8. Легкая атлетика.					5	5
Тема 9. Гимнастика					5	5
Тема 10. Спортивные игры (по выбору: волейбол, баскетбол,)					5	5

Тема 11. Виды спорта по выбору (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика,)					5	5
<i>Учебные занятия</i>						
Тема 12. Правовые основы и организация физической культуры и спорта в Российской –Федерации. Нравственные аспекты в физической культуре и спорте. Правила честной игры					5	5
Тема 13. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Паралимпийское движение					5	5
Тема 14. Профилактика стресса средствами физической культуры. Профилактика заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью человека					5	5
Тема 15. Питание и пищевые добавки. Проблема допинга. Формы и средства контроля при занятии по индивидуальной физкультурно-оздоровительной программе					5	5
Тема 16. Формы и виды физкультурной деятельности для организации активного семейного отдыха. Правила техники безопасности во время физкультурной деятельности					5	5
Тема 17. Основы военно-прикладной под подготовки в физкультурной деятельности. Непрерывное физкультурное образование в системе физического воспитания		2			5	7
<i>Учебно-методические занятия</i>					5	<b>5</b>
Тема 18. Учебно-методические занятия					5	5
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>					20	<b>20</b>
Тема19. Кроссовая подготовка					5	5
Тема 20. Гимнастика					5	5
Тема 21. Спортивные игры (по выбору: , ручной мяч, минифутбол (для юношей))					5	5
Тема 22. Виды спорта по выбору (элементы единоборства, дыхательная гимнастика)					5	5

Итого по разделам и темам	2	4			112	<b>118</b>
Промежуточная аттестация ( <i>зачет, дифференцированный зачет</i> )						2
Индивидуальный проект ( <i>если предусмотрено</i> )						
Общий объем учебного предмета:						<b>120</b>

#### 4. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины ОУПБ.06 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).