

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
политехнический колледж филиала федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»
в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины БД. 05 Физическая культура

Наименование специальности 38.02.07 Банковское дело

Квалификация выпускника специалист банковского дела

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 38.02.07 Банковское дело

Составитель рабочей программы:

Преподаватель



(подпись)

А.И.Ахиджак
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии

« 28 » « августа » 2021 г.



(подпись)

Р.Н.Панеш
И.О.Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Методист политехнического колледжа
филиала МГТУ в поселке Яблоновском

« 28 » « августа » 2021 г.



(подпись)

А.А.Алескерова
И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД 05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.07 Банковское дело

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу программы среднего общего образования

1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Физическая культура, как учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляций.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации

Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У9-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;

- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;

- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;

- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;

- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);

- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;

- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;

- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

- уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение.

Специалист банковского дела, должен обладать следующими общими компетенциями:

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

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

1.5. Количество часов на освоение программы:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД 05 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов (всего)	Семестры	
		1	2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117	51	66
в том числе:			
теоретические занятия (Л)	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	117	51	66
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	-	-	-
Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет		Диф. зачет	Диф. зачет
Общая трудоемкость	117	51	66

2.2. Тематический план учебной дисциплины БД. 05 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов		
				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся
		Раздел 1. Легкая атлетика	36	-	36	-
1.	ПЗ1	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	-	2	-
2.	ПЗ2	Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	2	-	2	-
3.	ПЗ3	Основы спортивной ходьбы	2	-	2	-
4.	ПЗ4	Техника бега с низкого и высокого старта	2	-	2	-
5.	ПЗ5	Техника бега на короткие дистанции 100 м	2	-	2	-
6.	ПЗ6	Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	-	2	-
7.	ПЗ7	Бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	-	2	-
8.	ПЗ8	Бег на выносливость	2	-	2	-
9.	ПЗ9	Эстафетный бег	2	-	2	-
10.	ПЗ10	Челночный бег	2	-	2	-
11.	ПЗ11	Техника прыжка в длину	2	-	2	-
12.	ПЗ12	Метание в цель	2	-	2	-
13.	ПЗ13	Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	-	2	-
14.	ПЗ14	.Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2	-	2	-
15.	ПЗ15	Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	-	2	-
16.	ПЗ16	Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	-	2	-
17.	ПЗ17	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	-	2	-
18.	ПЗ18	.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2	-	2	-
		Раздел 2. Волейбол	23	-	23	-
19.	ПЗ19	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	-	2	-

20.	ПЗ20	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	-	2	-
21.	ПЗ21	Передача мяча в движении.	2	-	2	-
22.	ПЗ22	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	-	2	-
23.	ПЗ23	Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	-	2	-
24.	ПЗ24	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
25.	ПЗ25	Совершенствование командных действий в защите.	3	-	3	-
		Итого 1 семестр	51		51	
26.	ПЗ26	Командные действия в нападении.	2	-	2	-
27.	ПЗ27	Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	-	2	-
28.	ПЗ28	Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	2	-	2	-
29.	ПЗ29	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
		Радел 3. Баскетбол	44	-	44	-
30.	ПЗ30	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	-	2	-
31.	ПЗ31	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	-	2	-
32.	ПЗ32	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	-	2	-
33.	ПЗ33	Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	-	2	-
34.	ПЗ34	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
35.	ПЗ35	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2	-	2	-
36.	ПЗ36	Обводка противника. Броски в прыжке.	2	-	2	-
37.	ПЗ37	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	-	2	-
38.	ПЗ38	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
39.	ПЗ39	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
40.	ПЗ40	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
41.	ПЗ41	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	-	2	-
42.	ПЗ42	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
43.	ПЗ43	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
44.	ПЗ44	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным	2	-	2	-

		правилам.				
45.	ПЗ45	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
46.	ПЗ46	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
47.	ПЗ47	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
48.	ПЗ48	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	-	2	-
49.	ПЗ49	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	-	2	-
50.	ПЗ50	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2	-
51.	ПЗ51	Игра по правилам.	2	-	2	-
		Раздел 4. Мини - футбол	14	-	14	-
52.	ПЗ52	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	-	2	-
53.	ПЗ53	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	-	2	-
54.	ПЗ54	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	-	2	-
55.	ПЗ55	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	-	2	-
56.	ПЗ56	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	-	2	-
57.	ПЗ57	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	-	2	-
58.	ПЗ58	Игра по правилам	2	-	2	-
Итого 2 семестр			66		66	
Итого			117		117	

2.3. Содержание учебной дисциплины БД 05 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Методика и правила легкой атлетики.		31-33; У1-У9
	Практические занятия	36	
	1.Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
	2.Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	2	
	3.Основы спортивной ходьбы	2	
	4.Техника бега с низкого и высокого старта	2	
	5.Техника бега на короткие дистанции 100 м	2	
	6.Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	
	7. бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	
	8.Бег на выносливость	2	
	9.Эстафетный бег	2	
	10.Челночный бег	2	
	11.Техника прыжка в длину	2	
	12.Метание в цель	2	
	13.Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	
14.Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2		

	15.Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	
	16.Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	
	17.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	
	18.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2	
Раздел 2. Волейбол	Содержание учебного материала: Методика и правила игры.		31-33;
	Практические занятия	23	У1-У9
	19.Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	
	20.Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	
	21.Передача мяча в движении.	2	
	22.Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	
	23.Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	
	24.Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	25.Совершенствование командных действий в защите.	3	
	26.Командные действия в нападении.	2	
	27.Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	
28.Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	2		
29.Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2		
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала: Методика и правила игры.		31-33;
	Практические занятия	44	У1-У9
	30.Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	
	31.Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	

32.Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	
33.Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
34.Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
35.Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2	
36.Обводка противника. Броски в прыжке.	2	
37.Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	
38.Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	
39.Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	
40.Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	
41.Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
42.Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	
43.Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	
44.Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
45.Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
46.Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
47.Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
48.Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
49.Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
50.Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	

	51. Игра по правилам.	2	
Раздел 4. Мини - футбол	Содержание учебного материала: Методика и правила игры.		31-33; У1-У9
	Практические занятия	14	
	52. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	53. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	
	54. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	
	55. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	56. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	57. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
58. Игра по правилам	2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **БД 05 Физическая культура**

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок.

Оборудование учебного кабинета:

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 24 кг;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастические снаряды;
- мячи для метаний;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;
- мини-футбольные мячи;
- мини-футбольные ворота;
- сетка для ворот;
- нагрудные номера.

3.1.2. Технические средства обучения:

- секундомеры;
- магнитофон;
- рулетка металлическая.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974> (для авториз. Пользователей)

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

Дополнительная литература

3. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2018. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/929821>

4. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/926242>

5. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

Интернет-ресурсы

<http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>

<http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 Физическая культура

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать		
31-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п..
32-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
33 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;	
	оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	

<p>уметь:</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p>	<p>Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля</p>
<p>У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p>	
<p>У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p>	
<p>У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	
<p>У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	
<p>У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	<p>У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>	
<p>У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>	<p>У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>	
<p>У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p>	<p>У9-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>	
<p>У9-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>	<p>У9-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>	

5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе
за _____ / _____ учебный год

В рабочую программу БД.05 Физическая культура

по специальности 38.02.07 Банковское дело
вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес _____ А.И. Ахиджак
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии
естественнонаучных и технических дисциплин

« ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии _____ Р.Н. Панеш
(подпись) И.О. Фамилия