Приложение к ОПОП
по специальности 38.02.06 Финансы

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛ РАНХиГС

Парамонов Александр Васильевич

Подписано цифровой подписью: Парамонов Александр Васильевич
Дата: 2024.08.12 10:55:46 +03'00'

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС
(в составе ОПОП
по специальности 38.02.06 Финансы)
Протокол от «31» марта 2023 года № 3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СО.01.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

38.02.06 Финансы

Год набора 2023

г. Нижний Новгород
2023 г.

Разработчик: Оринчук А.В., преподаватель, Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС.

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, естественно-математических дисциплин (протокол от «26» января 2023 г. № 5).

Председатель цикловой комиссии Е.А. Харитонова

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	3
2	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
3.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	9
5.	ЛИТЕРАТУРА	13
6.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет базового уровня СО.01.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательной подготовки основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальности 38.02.06. Финансы.

Рабочая программа учебного предмета СО.01.05 Физическая культура разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413, с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371.

Изучение учебного предмета СО.01.05 Физическая культура направлено на достижение общей цели общего образования по физической культуре -формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе учебного предмета СО.01.05 Физическая культура данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить

приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты изучения учебного предмета СО.01.05 Физическая культура включают:

патриотического воспитания:

ЛП ПВ 3. идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

ЛП ДНВ 1. осознание духовных ценностей российского народа;

ЛП ДНВ 2. сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛП ДНВ 3. способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛП ДНВ 4. осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛП ДНВ 5. ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

ЛР ЭстВ1: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛР ЭстВ4: готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания:

ЛР ФВ 1. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР ФВ 2. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР ФВ 3. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

ЛР ТВ 1. готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛР ТВ 2. готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР ТВ 3. интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛР ТВ 4. готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

ценности научного познания:

ЛР ЦНП 3. осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Во время освоения учебного предмета СО.01.05 Физическая культура, обучающиеся овладеют следующими **универсальными учебными познавательными действиями:**

а) базовые логические действия:

ПознУУДБЛД 1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

ПознУУДБЛД 2. устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

ПознУУДБЛД 3. определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

ПознУУДБЛД 4. выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

ПознУУДБЛД 5. вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

ПознУУДБЛД 6. развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

ПознУУДБИД 1. владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

ПознУУДБИД 2. способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

ПознУУДБИД 3. овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

ПознУУДБИД 4. формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ПознУУДБИД 5. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

ПознУУДБИД 6. выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

ПознУУДБИД 7. анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

ПознУУДБИД 8. давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

ПознУУДБИД 9. разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

ПознУУДБИД 10. осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

ПознУУДБИД 11. уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

ПознУУДБИД 12. уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

ПознУУДБИД 13. выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ПознУУДБИД 14. ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

ПознУУДРИ 1. владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

ПознУУДРИ 2. создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

ПознУУДРИ 3. оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

ПознУУДРИ 4 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

ПознУУДРИ 5 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Предметные результаты освоения СО.01.05 Физическая культура

ПР 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);

ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР. 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

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

ПР. 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР. 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса «Адаптированная физическая культура» определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	116
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе:	
лекционные занятия	4
практические занятия	106
Консультации	-
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт (2 семестр)	2

3.2 Содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
Тема 1. Теоретическое обучение	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов факультета СПО и ДП. Физическая культура в обеспечении здоровья и формировании здорового образа жизни студентов.
Тема № 2. Легкая атлетика	Обучение технике легкоатлетических упражнений: кроссовый бег, высокий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м и 4х400 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на длинные дистанции, прыжки в длину с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
Тема № 3 Волейбол	Обучение техники базовых элементов игры в волейбол: исходное положение (стойки волейболиста), перемещения, передачи двумя руками снизу и сверху, 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, блокирование. Изучение тактики нападения и тактики защиты, правил игры в волейбол, техники безопасности во время игры. Проведение двухсторонних игр.
Тема № 4 Лыжная подготовка	Обучение технике лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Совершенствование

	подъемов («полуелочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»). Преодоление учебных дистанций. Тактика лыжных гонок.
Тема № 5 Гимнастика с элементами акробатики	Обучение технике гимнастических упражнений: общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гимнастическими предметами, набивными мячами, упражнения для укрепления основных групп мышц. Обучение профилактическим и коррекционным упражнениям: 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 № 6 Баскетбол	Обучение техники базовых элементов игры в баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом), приемы техники защиты, перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание, быстрый прорыв в паре. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Изучение тактики нападения и тактики защиты, правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Проведение двухсторонних игр.
Тема № 7. Легкая атлетика	Обучение технике легкоатлетических упражнений: кроссовый бег, высокий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м и 4х400 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на длинные дистанции, прыжки в длину с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование темы	Форма организации деятельности обучающегося	Объем в часах	ЛР	МР	ПР
Тема №1 Теоретическое обучение	**Теоретическое обучение**	**4**	ЛП ПВ 3. ЛП ДНВ 1. ЛП ДНВ 2. ЛП ДНВ 3. ЛП ДНВ 4. ЛП ДНВ 5. ЛР ЭстВ1 ЛР ЭстВ4 ЛР ФВ 1. ЛР ФВ 2. ЛР ФВ 3. ЛР ТВ 1. ЛР ТВ 2. ЛР ТВ 3. ЛР ТВ 4. ЛР ЦНП 3	ПознУУДБЛД 1 ПознУУДБЛД 2 ПознУУДБЛД 3 ПознУУДБЛД 4 ПознУУДБЛД 5 ПознУУДБЛД 6 ПознУУДРИ 1 ПознУУДРИ 2 ПознУУДРИ 3 ПознУУДРИ 4 ПознУУДРИ 5	ПР 1. ПР 2. ПР 3. ПР 4. ПР 5. ПР 6.
	Содержание учебного материала:				
	Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов факультета СПО и ДП.	2			
	Лекция 2. Физическая культура в обеспечении здоровья и формировании здорового образа жизни студентов.	2			
Тема № 2. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала:**	**12**	ЛП ПВ 3. ЛП ДНВ 1. ЛП ДНВ 2. ЛП ДНВ 3. ЛП ДНВ 4. ЛП ДНВ 5. ЛР ЭстВ1 ЛР ЭстВ4 ЛР ФВ 1. ЛР ФВ 2. ЛР ФВ 3. ЛР ТВ 1. ЛР ТВ 2. ЛР ТВ 3. ЛР ТВ 4. ЛР ЦНП 3	ПознУУДБИД 1 ПознУУДБИД 2 ПознУУДБИД 3 ПознУУДБИД 4 ПознУУДБИД 5 ПознУУДБИД 6 ПознУУДБИД 7 ПознУУДБИД 8 ПознУУДБИД 9 ПознУУДБИД 10 ПознУУДБИД 11 ПознУУДБИД 12 ПознУУДБИД 13 ПознУУДБИД 14	ПР 1. ПР 2. ПР 3. ПР 4. ПР 5. ПР 6.
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.				
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.				
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.				
	4. Бег 30 м, 60 м, 100 м.				
	5. Челночный бег 3х10 м.				
	6. Прыжки в длину с места.				
	7. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).				
	В том числе, практических занятий:	12			
	1.Обучение технике низкого старта.	2			
	2. Стартовый разгон.	2			
	3. Бег на короткие дистанции.	4			
	4. Техника прыжковых упражнений.	2			
	5. Техника бега по дистанции.	2			

	Самостоятельная работа обучающегося Неделя здорового образа жизни. Организация работы спортивных секций. Вовлечение обучающихся в спортивные секции	**2**			
Тема № 3 Волейбол	**Содержание учебного материала:**	**30**	ЛП ПВ 3. ЛП ДНВ 1. ЛП ДНВ 2. ЛП ДНВ 3. ЛП ДНВ 4. ЛП ДНВ 5. ЛР ЭстВ1 ЛР ЭстВ4 ЛР ФВ 1. ЛР ФВ 2. ЛР ФВ 3. ЛР ТВ 1. ЛР ТВ 2. ЛР ТВ 3. ЛР ТВ 4. ЛР ЦНП 3	ПознУУДБИД 1 ПознУУДБИД 2 ПознУУДБИД 3 ПознУУДБИД 4 ПознУУДБИД 5 ПознУУДБИД 6 ПознУУДБИД 7 ПознУУДБИД 8 ПознУУДБИД 9 ПознУУДБИД 10 ПознУУДБИД 11 ПознУУДБИД 12 ПознУУДБИД 13 ПознУУДБИД 14	ПР 1. ПР 2. ПР 3. ПР 4. ПР 5. ПР 6.
	1. Обучение правилам и технике безопасности игры.				
	2. Стойки и передвижения игрока, передачи мяча.				
	3. Прием мяча снизу двумя руками.				
	В том числе, практических занятий:	30			
	1. Техника передач мяча.	12			
	2. Техника подач мяча.	8			
	3. Техника приема и передачи мяча.	10			
Тема № 4 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**	ЛП ПВ 3. ЛП ДНВ 1. ЛП ДНВ 2. ЛП ДНВ 3. ЛП ДНВ 4. ЛП ДНВ 5. ЛР ЭстВ1 ЛР ЭстВ4 ЛР ФВ 1. ЛР ФВ 2. ЛР ФВ 3. ЛР ТВ 1. ЛР ТВ 2. ЛР ТВ 3. ЛР ТВ 4. ЛР ЦНП 3	ПознУУДБИД 1 ПознУУДБИД 2 ПознУУДБИД 3 ПознУУДБИД 4 ПознУУДБИД 5 ПознУУДБИД 6 ПознУУДБИД 7 ПознУУДБИД 8 ПознУУДБИД 9 ПознУУДБИД 10 ПознУУДБИД 11 ПознУУДБИД 12 ПознУУДБИД 13 ПознУУДБИД 14	ПР 1. ПР 2. ПР 3. ПР 4. ПР 5. ПР 6.
	1. Овладение техникой лыжных ходов.				
	1. Преодоление подъемов и препятствий.				
	В том числе, практических занятий	8			
	1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	4			
	2.Одновременный одношажный ход. Спуски с горы. Торможение «плугом» и поворот.	4			
Тема № 5 Гимнастика с элементами	**Содержание учебного материала:**	**14**	ЛП ПВ 3. ЛП ДНВ 1. ЛП ДНВ 2.	ПознУУДБИД 1 ПознУУДБИД 2 ПознУУДБИД 3	ПР 1. ПР 2. ПР 3.
	1. Общеразвивающие упражнения.				
	2. Упражнения в паре с партнером.				

акробатики	3.Упражнения для профилактики заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		ЛП ДНВ 3. ЛП ДНВ 4. ЛП ДНВ 5. ЛР ЭстВ1 ЛР ЭстВ4 ЛР ФВ 1. ЛР ФВ 2. ЛР ФВ 3. ЛР ТВ 1. ЛР ТВ 2. ЛР ТВ 3. ЛР ТВ 4. ЛР ЦНП 3	ПознУУДБИД 4 ПознУУДБИД 5 ПознУУДБИД 6 ПознУУДБИД 7 ПознУУДБИД 8 ПознУУДБИД 9 ПознУУДБИД 10 ПознУУДБИД 11 ПознУУДБИД 12 ПознУУДБИД 13 ПознУУДБИД 14	ПР 4. ПР 5. ПР 6.
	4. Упражнения с гимнастическими палками.				
	В том числе, практических занятий:	14			
	1. Обучение техники гимнастических упражнений без предметов.	4			
	2. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.	4			
	3. Строевые упражнения.	2			
	4. Выполнение ОРУ (различными способами).	4			
Тема № 6 Баскетбол	**Содержание учебного материала:**	**28**	ЛП ПВ 3. ЛП ДНВ 1. ЛП ДНВ 2. ЛП ДНВ 3. ЛП ДНВ 4. ЛП ДНВ 5. ЛР ЭстВ1 ЛР ЭстВ4 ЛР ФВ 1. ЛР ФВ 2. ЛР ФВ 3. ЛР ТВ 1. ЛР ТВ 2. ЛР ТВ 3. ЛР ТВ 4. ЛР ЦНП 3	ПознУУДБИД 1 ПознУУДБИД 2 ПознУУДБИД 3 ПознУУДБИД 4 ПознУУДБИД 5 ПознУУДБИД 6 ПознУУДБИД 7 ПознУУДБИД 8 ПознУУДБИД 9 ПознУУДБИД 10 ПознУУДБИД 11 ПознУУДБИД 12 ПознУУДБИД 13 ПознУУДБИД 14	ПР 1. ПР 2. ПР 3. ПР 4. ПР 5. ПР 6.
	1. Обучение правилам и технике безопасности игры.				
	2. Перемещение и остановки игрока, передача мяча различными способами.				
	3. Ведение мяча с изменением направления, штрафной бросок.				
	В том числе, практических занятий	28			
	1. Техника передач мяча.	8			
	2. Техника ведения мяча.	10			
	3. Техника броска мяча.	10			
	Самостоятельная работа обучающегося День защитника Отечества. Военно-Спортивная игра «А, ну-ка парни!»	**2**			
Тема № 7 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**14**	ЛП ПВ 3. ЛП ДНВ 1. ЛП ДНВ 2. ЛП ДНВ 3. ЛП ДНВ 4. ЛП ДНВ 5. ЛР ЭстВ1 ЛР ЭстВ4 ЛР ФВ 1. ЛР ФВ 2. ЛР ФВ 3.	ПознУУДБИД 1 ПознУУДБИД 2 ПознУУДБИД 3 ПознУУДБИД 4 ПознУУДБИД 5 ПознУУДБИД 6 ПознУУДБИД 7 ПознУУДБИД 8 ПознУУДБИД 9 ПознУУДБИД 10 ПознУУДБИД 11	ПР 1. ПР 2. ПР 3. ПР 4. ПР 5. ПР 6.
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.				
	2. Бег на 200 м, бег на 400м.				
	3. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).				
	В том числе, практических занятий	14			
	1. Стартовый разгон.	4			
	2. Бег на короткие дистанции.	6			
	3. Техника бега по дистанции.	4			

			ЛР ТВ 1. ЛР ТВ 2. ЛР ТВ 3. ЛР ТВ 4. ЛР ЦНП 3	ПознУУДБИД 12 ПознУУДБИД 13 ПознУУДБИД 14	
Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет		2			
Всего:		**116**			
Перечень нормативов для подготовки к промежуточной аттестации	1. Бег 30 м 2. Бег 100 м 3. Челночный бег 3х10 м 4. Прыжок в длину с/м 5. Бег 1000 м 6. Бег 500 м 7. Передача мяча над собой сверху в круге (Ø3 м) 8. Передача мяча над собой снизу в круге (Ø3 м) 9. Передачи мяча двумя руками сверху в парах 10. Передачи мяча двумя руками снизу в парах 11. Подача мяча, кол-во подач из 6 попыток 12. Подтягивание на перекладине 13. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 14. Наклон вперёд из положения стоя 15. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с 16. Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков 17. Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков 18. Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков 19. Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо				

5. ЛИТЕРАТУРА

5.1 ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лях Владимир Иосифович. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : Учебник / Лях Владимир Иосифович ; Институт возрастной физиологии Российской Академии Образования. – 11-е изд. ; переработанное и дополненное. – Москва : Просвещение, 2023. – 271 с. – ISBN 978-5-09-103628-2. – Текст : электронный // ЭБС "Znanium.com" : [сайт]. – URL: https://znanium.com/catalog/document?id=432682 (дата обращения: 14.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2022. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-09867-7. – Текст : электронный // ЭБС "BOOK.RU" : [сайт]. – URL: https://book.ru/book/943895 (дата обращения: 14.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

5.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС "Юрайт" : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/513286 (дата обращения: 14.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

2. Матвеев Анатолий Петрович. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : Учебник / Матвеев Анатолий Петрович ; Государственный Университет Просвещения. – 4-е изд. – Москва : Просвещение, 2022. – 320 с. – ISBN 978-5-09-101691-8. – Текст : электронный // ЭБС "Znanium.com" : [сайт]. – URL: https://znanium.com/catalog/document?id=432817 (дата обращения: 14.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева, А.А. Зайцев, О.Б. Томашевская [и др.] ; Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд. ; пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст : электронный // ЭБС "Юрайт" : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/517442 (дата обращения: 14.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

5.3 ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elib.mosgu.ru/
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lfksport.ru/
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.	Оценка результатов выполнения индивидуальных заданий. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения		
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:*** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать	владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством,	Оценка результатов выполнения индивидуальных заданий. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей специальности применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение	подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.	

понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		