

Приложение 6.18
к ОПОП по специальности
38.02.07 Банковское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3-4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5- 16
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17-21
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22-24

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК) в соответствии с ФГОС по специальности.

Код компетенции	Умения, знания общие
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Уо 04.01: организовывать работу коллектива и команды; Уо 04.02: взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Зо 04.01: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; Зо 04.02: основы проектной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уо 08.01: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо 08.02: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо 08.03: пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности Зо 08.01: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо 08.02: основы здорового образа жизни; Зо 08.03: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Зо 08.04: средства профилактики перенапряжения;

1.4 Перечень используемых технологий и методов обучения:

1.4.1 Технологии:

- игровые технологии;
- технология дифференцированного физкультурного образования;
- технология сотрудничества;
- технология проблемного обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- адаптивные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- дистанционные технологии

1.4.2 Методы

Пассивные:

- словесные методы: рассказ; объяснение; опрос; демонстрация; разбор, комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания.
- метод строго и частично регламентированного упражнения.
- метод наглядного восприятия.

Активные и интерактивные:

- игровой и соревновательный;
- повторный метод;
- метод круговой тренировки;
- тестирование;
- творческие задания;
- работа в малых группах или коллективная деятельность;
- все виды рефлексии;
- проблемное обучение.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
1	2
II КУРС	
Объем образовательной программы	74
в т.ч. в форме практической подготовки	
Самостоятельная работа	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	
Объем работы во взаимодействии с преподавателем	74
в т.ч.:	
теоретическое обучение	
лабораторные и практические занятия, семинары	72
курсовой проект (работа)	
консультации	
промежуточная аттестация за 4 семестр в форме дифференцированного зачета	2
Итого за II курс:	74
III КУРС	
Объем образовательной программы	52
в т.ч. в форме практической подготовки	
Самостоятельная работа	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	
Объем работы во взаимодействии с преподавателем	52
в т.ч.:	
теоретическое обучение	
лабораторные и практические занятия, семинары	50
курсовой проект (работа)	
консультации	
Промежуточная аттестация за 6 семестр в форме дифференцированного зачета	2
Итого за III курс:	40
За весь курс обучения:	114
II – III КУРСЫ	
Объем образовательной программы	114
в т.ч. в форме практической подготовки	
Самостоятельная работа	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	
Объем работы во взаимодействии с преподавателем	114
в т.ч.:	
теоретическое обучение	
лабораторные и практические занятия, семинары	114
курсовой проект (работа)	
консультации	
Промежуточная аттестация за 4, 6 семестры в форме дифференцированного зачета	
За весь курс обучения:	114

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов в т. ч в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды умений, знаний, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
II курс		74		
Раздел 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	16	ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	Техника безопасности проведения занятий. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, бег по повороту, равномерный бег на дистанцию 2000м, прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание», метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши), толкание ядра. Выполнение контрольных нормативов.			
	В том числе практических и лабораторных занятий:			
	Практическое занятие №1: Техника низкого старта. Прыжки в длину с места и с разбега.	2		
	Практическое занятие №2: Бег 100м на время. Прыжки в длину с разбега.	2		
	Практическое занятие №3: Метание гранаты с места, с 4-х шагов. Кросс.	2		
	Практическое занятие №4: Метание гранаты с разбега. Кросс.	2		
	Практическое занятие №5: Метание гранаты на оценку. Кросс.	2		
Практическое занятие №6: Толкание ядра с места. Прыжки в высоту.	2			

	Практическое занятие №7: Эстафетный бег. Прыжки в высоту.	2		
	Практическое занятие №8: Прыжки в высоту на результат. Толкание ядра со скачка.	2		
Раздел 2 Волейбол	Содержание учебного материала:	18		
	Техника безопасности проведения занятий. Элементы волейбола: стойки, перемещения, подачи мяча, передачи мяча, нападающий удар, блокирование мяча. Передачи мяча в движении. Тактические действия. Учебно-тренировочные игры. Практическое судейство.		ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	Выполнение контрольных нормативов.			
	В том числе практических и лабораторных занятий:			
	Практическое занятие №9: Техника владения мячом. Перемещения, передачи, подача мяча.	2		
	Практическое занятие №10: Техника игры в нападении и защите.	2		
	Практическое занятие №11: Приём снизу и сверху двумя руками.	2		
	Практическое занятие №12: Приём мяча в движении. Передачи мяча в парах на оценку.	2		
	Практическое занятие №13: Нападающий удар. Блокирование.	2		
	Практическое занятие №14: Тактика подач. Тактика передач.	2		
	Практическое занятие №15: Тактика нападающего удара. Приём контрольных нормативов по технике прямого нападающего удара.	2		
	Практическое занятие №16: Общефизическая подготовка волейболиста..	2		
Практическое занятие №17: Учебно-тренировочная игра. Практическое судейство.	2			
Раздел 3 Гимнастика	Содержание учебного материала:	18		
	Техника безопасности проведения занятий.		ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02;

	Общеразвивающие упражнения, упражнения с собственным весом, упражнения с предметами, строевые упражнения и приёмы. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Выполнение контрольных нормативов.			Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	В том числе практических и лабораторных занятий:			
	Практическое занятие №18: Строевые упражнения и приёмы. Круговая тренировка.	2		
	Практическое занятие №19: Строевые упражнения и приёмы. Круговая тренировка с предметами.	2		
	Практическое занятие №20: Акробатические элементы.	2		
	Практическое занятие №21: Соединение акробатических элементов в комбинацию.	2		
	Практическое занятие №22: Комбинация из акробатических элементов на оценку.	2		
	Практическое занятие №23: Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.	2		
	Практическое занятие №24: Подъём переворотом. Опорный прыжок.	2		
	Практическое занятие №25: Подъём переворотом на оценку. Упражнения на брусьях.	2		
	Практическое занятие №26: Упражнения на брусьях. Лазание по канату.	2		
Раздел 4 Баскетбол	Содержание учебного материала:	20		
	Техника безопасности проведения занятий. Элементы баскетбола: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока и направления. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия. Учебно-тренировочные игры. Практическое судейство. Выполнение контрольных нормативов.	20	ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04

	В том числе практических и лабораторных занятий:			
	Практическое занятие №27: Техника владения мячом.	2		
	Практическое занятие №28: Ведение и передачи мяча.	2		
	Практическое занятие №29: Ведение мяча «змейкой» на результат. Штрафной бросок.	2		
	Практическое занятие №30: Челночный бег с ведением мяча. Штрафной бросок.	2		
	Практическое занятие №31: Техника игры в защите. Штрафной бросок на оценку.	2		
	Практическое занятие №32: Техника игры в защите и в нападении.	2		
	Практическое занятие №33: Тактика игры в нападении.	2		
	Практическое занятие №34: Позиционное нападение через центрального и зонная защита при расстановке 2-1-2 в условиях игрового противоборства.	2		
	Практическое занятие №35: Тактика игры в защите.	2		
	Практическое занятие №36: Учебно-тренировочная игра. Практическое судейство.	2		
Дифференцированный зачет		2		
Всего за II курс:		74		
III курс				
Раздел 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	10		
	Техника безопасности проведения занятий. Техника бега на короткие дистанции, техника бега по повороту. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника метания гранаты с места, с 4-х шагов. Оздоровительный бег 2000 м. Выполнение контрольных нормативов.		ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	В том числе практических и лабораторных занятий:			
	Практическое занятие №1: Техника низкого старта на повороте. Прыжки в длину с	2		

	места и с разбега.			
	Практическое занятие №2: Бег 200м на результат. Прыжки в длину с разбега	2		
	Практическое занятие №3: Метание гранаты. Оздоровительный бег.	2		
	Практическое занятие №4: Метание гранаты с разбега на результат. Кросс 1000м (Д), 2000м (Ю).	2		
	Практическое занятие №5: Кросс 1000м (Д), 2000м (Ю) на результат. Общефизическая подготовка легкоатлета.	2		
Раздел 2 Волейбол	Содержание учебного материала:	8		
	Техника безопасности проведения занятий. Элементы волейбола: подачи мяча, передачи мяча, нападающий удар. Передачи мяча в движении. Тактические действия. Учебно-тренировочные игры. Практическое судейство. Выполнение контрольных нормативов.		ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	В том числе практических и лабораторных занятий:			
	Практическое занятие №6: Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар.	2		
	Практическое занятие №7: Техника перемещений в защите. Способы приёма мяча.	2		
	Практическое занятие №8: Тактика индивидуального действия.	2		
	Практическое занятие №9: Правила судейства в волейболе. Учебная игра.	2		
Раздел 3 Баскетбол	Содержание учебного материала:	8		
	Техника безопасности проведения занятий. Элементы баскетбола: броски мяча в корзину с места и в движении. Техника игры в защите: «накрывание», «отбивание», «перехват». Тактические действия. Учебно-тренировочные игры. Практическое судейство. Выполнение контрольных нормативов.		ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	В том числе практических и лабораторных занятий:			

	Практическое занятие №10: Техника игры в нападении.	2		
	Практическое занятие №11: Техника игры в защите. Ведение мяча «змейкой» на результат.	2		
	Практическое занятие №12: Тактика нападения. Штрафной бросок на результат.	2		
	Практическое занятие №13: Правила судейства в баскетболе. Учебная игра.	2		
Раздел 4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала:	12		
	Техника безопасности проведения занятий. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Выполнение контрольных нормативов.	12	ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	В том числе практических и лабораторных занятий:			
	Практическое занятие №14: Упражнения для мышц груди.	2		
	Практическое занятие №15: Упражнения для мышц спины.	2		
	Практическое занятие №16: Упражнения для мышц рук.	2		
	Практическое занятие №17: Упражнения для мышц бедра и голени.	2		
	Практическое занятие №18: Упражнения для мышц брюшного пресса.	2		
	Практическое занятие №19: Круговая тренировка на все группы мышц.	2		
Дифференцированный зачет	2			
Всего за III курс:	40			
Итого:	114			

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины имеются следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

Спортивный зал

Тренажёрный зал

Гимнастический зал

Все спортивное оборудование соответствует требованиям доступности, надежности, прочности, удобства. Помещения спортивного комплекса отвечают принципам создания безбарьерной среды.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные и электронные издания:

1. Лях, Владимир Иосифович. Физическая культура [Текст] : 10-11-е классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В. И. Лях, 2021.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

Дополнительные источники:

- 1 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 04 ОК 08</p>	<p>Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- изложение о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- выбор оптимальных и доступных форм занятий физической культурой, спортивно-оздоровительных систем физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.</p> <p>- перечисление способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- выбор для себя одного из способов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных ГОС по разделам программы, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>- наблюдение за двигательной деятельностью и взаимодействием занимающихся (формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, изменение состояния организма посредством изучаемых физических упражнений);</p> <p>- устный опрос;</p> <p>- физкультурный самоконтроль.</p> <p>Рубежный контроль:</p> <p>выполнение тестовых упражнений</p> <p>Промежуточная форма аттестации:</p> <p>форме дифференцированного зачета</p>

		<p>соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <ul style="list-style-type: none">-выявление слагаемых ЗОЖ и понимание необходимости сохранения и укрепления своего здоровья в результате воспитания в себе ЗОЖ.-демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;- организовывать ведение расчетных операций физических и юридических лиц	
--	--	--	--