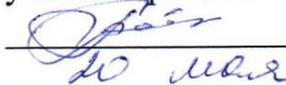


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе

 И.В. Бондаренко

20 мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

**для специалистов среднего звена среднего
профессионального образования**

**для специальности
38.02.07 Банковское дело**

**профессиональный цикл
основной профессиональной образовательной программы СПО**

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело (укрупнённая группа 38.00.00 Экономика и управление).

Приказ Минобрнауки России от 14.11.2023 N 856 (Зарегистрировано в Минюсте России 15.12.2023 N 76429)

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части социально-гуманитарного цикла по специальности 38.02.07 Банковское дело (укрупнённая группа 38.00.00 Экономика и управление).

Организация-разработчик:

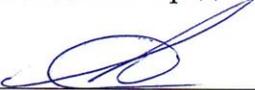
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

Разработчик: Афанасьев С.В. – руководитель физического воспитания

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

протокол №9 от 06.05 2024 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ


_____ *подпись*

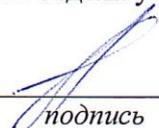
Афанасьев С.В.
ФИО

07.05.2024
дата

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

протокол №8 от 07.05 от 2024г.

Начальник отдела учебно-методической работы


_____ *подпись*

Шурыгина И.Ю.
ФИО

08.05.2024
дата



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 11 |
| | |
| Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов | 11 |
| Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения | 12 |
| Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения | 12 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью профессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 38.02.07 Банковское дело

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 06. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, ОК 08 достижения жизненных и профессиональных ценностей.

соответствии с ФГОС по 38.02.07 Банковское дело.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты:

1.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 120 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 84 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 36 |
| лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i> | - |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i> | 84 |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i> | - |
| контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i> | - |
| <i>Самостоятельная работа</i> | - |
| Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет | - |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 курс | | | |
| Раздел 1 Тема: Введение | Содержание учебного материала | 6 | ОК 06, ОК 08 |
| | Теоретическое занятие | 6 | |
| | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 6 | |
| Раздел 2. Тема: Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 12 | ОК 06, ОК 08 |
| | В том числе, практические занятия | 12 | |
| | Спринтерский бег | 6 | |
| | Прыжки в длину | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 3 | |
| | Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника и тактика бега на средние дистанции. Техника и тактика прыжка в длину с разбега с места | 3 | |
| Раздел 3 Тема: Гимнастика | Содержание учебного материала | 12 | ОК 06, ОК 08 |
| | В том числе, практические занятия | 12 | |
| | Гимнастика с элементами акробатики. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках Строевые упражнения, кувырок вперед, назад. Стойка на руках и голове, мост, Строевые упражнения, кувырок вперед, назад | 12 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--------------|
| | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 3 | |
| ЗАЧЕТ | Сдача нормативов | <u>2</u> | |
| Раздел 4 Тема: Настольный теннис | Содержание учебного материала | 12 | ОК 06, ОК 08 |
| | В том числе, практические занятия | 12 | |
| | ТБ на занятия по н/теннису История н/ тенниса .Хватка ракетки, техника передвижения и стойка игрока. Набивание мяча на ракетке одной и обеими сторонами. | 2 | |
| | Подача мяча с откидной справа и слева. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Соединение ударов откидкой слева и накатом справа. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Тренировка удара подрезкой слева и справа. | 14 | |
| | Совевнование внутри группы способом выбывания и розыгрышем всех мест. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| | Самостоятельное проведение спортивных игр и эстафет | 3 | |
| Раздел 5 Тема: Спортивные игры | Содержание учебного материала | 12 | ОК 06, ОК 08 |
| | История развития игры в Баскетбол. Правила игры. Тактико-технические действия. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | |
| | В том числе, практические занятия | 10 | |
| | Баскетбол | 5 | |
| | Волейбол | 5 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| | Тактико – технические действия. Правила игры в волейбол. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. | 3 | |
| Раздел 6. Тема: Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 12 | ОК 06, ОК 08 |
| | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки .Основы кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп. | 2 | |
| | В том числе, практические занятия | 10 | |

| | | | |
|---|---|-------------------|--------------|
| | Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки | 10 | |
| Раздел 7 Тема: Спортивные игры | Содержание учебного материала | <u>12</u> | ОК 06, ОК 08 |
| | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | |
| | В том числе, практические занятия | 10 | |
| | Баскетбол | 4 | |
| | Волейбол | 3 | |
| | Футбол | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| | Тактико – технические действия. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры. | 3 | |
| Раздел 8 Тема: Гимнастика | Содержание учебного материала | <u>12</u> | ОК 06, ОК 08 |
| | В том числе, практические занятия | 10 | |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| | Комплексы упражнений производственной гимнастики, Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | 3 | |
| ЗАЧЕТ | Сдача нормативов | 2 | ОК 06, ОК 08 |
| Раздел 9 Тема: Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | <u>15</u> | |
| | В том числе, практические занятия | 15 | |
| | Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки. | 15 | ОК 06, ОК 08 |
| Раздел 10 Тема: Легкая атлетика | Содержание учебного материала | <u>15</u> | |
| | В том числе, практические занятия | 15 | |
| | Спринтерский бег | 5 | |
| | Кроссовая подготовка | 5 | |
| | Метание гранат | 5 | ОК 06, ОК 08 |
| ЗАЧЕТ | Сдача нормативов | 2 | |
| Всего: | | <u>120</u> | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующее специальное помещение: Спортивный зал, спортивная площадка. Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете «№ 201».

Оборудование учебного кабинета (спортивный зал):

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно,);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (маты гимнастические);
- канат для перетягивания;
- скакалки, палки гимнастические;
- гантели (разные), гири 16, 24, кг;
- секундомер;
- весы напольные;
- ростомер;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,

Спортивная площадка:

- брусек отталкивания для прыжков в длину;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные, мячи футбольные;
- стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные;
- гранаты учебные, ядра, нагрудные номера;
- рулетка металлическая, секундомеры.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

3.2.1 Основные электронные издания

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыщарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/43905> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|---|--|
| ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей | Формирование гражданского патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; приобщение к общественно-полезной деятельности на принципах волонтерства и благотворительности; позитивного отношения к военной и государственной службе; воспитание в духе нетерпимости к коррупционным проявлениям | Участие в объединениях патриотической направленности, военно-патриотических и военно-исторических клубах, в проведении военно-спортивных игр и организации поисковой работы; активное участие в программах антикоррупционной направленности. |
| ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни. | Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни. |

Оценка уровня физических способностей студентов

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|----------|---------------------------|--|-----------------|----------------|-----------|----------------|----------------|-----------|---------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1–4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9–5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2 | Координаци онные | Челночный бег 3'10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3–8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195–210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170–190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205–220 | 190 | 210 | 170–190 | 160 |
| 4 | Выносливос ть | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050–1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050–1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9–12 | 5 и ниже | 20 И выше | 12–14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8–9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО
УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 3. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |