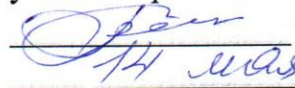


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе



И.В. Бондаренко

2025 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 Министерства просвещения РФ об утверждении федерального государственного образовательного стандарта СПО от 14.11.2023 N 856 (Зарегистрировано в Минюсте России 15.12.2023 г. 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, ОБиЗР и БЖ

протокол № 8 от 01.04 2025 г.

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


подпись

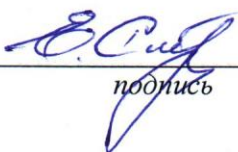
Афанасьев С.В.
ФИО

01.04
дата

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

протокол № 9 от 14.05 2025г.

Начальник отдела учебно-методической работы


подпись

Струк Е.В..
ФИО

14.05.2025
дата

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	3
1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины	5
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.1. Материально-техническое обеспечение	9
3.2. Учебно-методическое обеспечение	9
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ	10

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК,	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08, ПК.3.1.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; - достижения жизненных и профессиональных ценностей.	- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

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.

Профессиональные компетенции ПК.3.1

В 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. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	120	84
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме диф.зачета	-	-
Всего	120	84

2.2. Содержание дисциплины

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, ПК.3.1.
	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, ПК.3.1.
	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, ПК.3.1.
	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, ПК.3.1.
	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	
	Совещание 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, ПК.3.1.
	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, ПК.3.1.
	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, ПК.3.1.
	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, ПК.3.1.
	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	<u>2</u>	ОК 06, ОК 08, ПК.3.1.
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, ПК.3.1.
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	
ЗАЧЕТ	Сдача нормативов	<u>2</u>	
Всего:		<u>120</u>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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».

№	Наименование	Тип	Основное/ специализи- рованное	Краткая (рамочная) техническая характеристика	Код дисциплины
1	стенка гимнастическая;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04
2	- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04
3	- гимнастические скамейки;	Мебель	Основное	По технической документации	СГ.04
4	- гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно,);	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04
5	- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (маты гимнастические);	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04
6	- канат для перетягивания;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04
7	- скакалки, палки гимнастические;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04
8	- гантели (разные), гири 16, 24, кг;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04
9	- секундомер;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04
10	- весы напольные;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04
11	- ростомер;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04
12	- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04
13	- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04
14	- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.04

3.2. Учебно-методическое обеспечение

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 печатные и/или 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. Рыцарев. — 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.
ПК 3.1 Выполнять и оформлять депозитные операции с физическими и юридическими лицами		