

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 38.02.07 Банковское дело
среднего профессионального образования

Разработчики:

Клочкова М.В. преподаватель физической культуры СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

Ницина О.А. преподаватель физической культуры СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины– является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является подготовка студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ и овладению профессиональными и общими компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными и общими компетенциями, обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь практический опыт, умения и знания

Освоенные ОК	Код и наименование умений	Код и наименование знаний
ОК 4	У 1.1 организовывать работу коллектива и команды; У 1.2 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	З 1.1 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; З 1.2 основы проектной деятельности
ОК 8	У 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У 2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	З 2.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2.2 основы здорового образа жизни; З 2.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;(8ч) З 2.4 средства профилактики перенапряжения (6ч)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Структура учебной дисциплины СГ 04. Физическая культура

Коды профессиональных компетенций	Наименования учебной дисциплины	Всего часов	Макс. учебная нагрузка	в т. ч. вариативных часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины / междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
					Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Произв. (по профилю специальности), часов
					Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. лекции, часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	СГ 04. Физическая культура.	134	134	14	132	132	2	-	-		
	Всего:	134	134	14	132	132	2	-			

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине СГ 04. Физическая культура

Наименование МДК, разделов и тем	Содержание учебного материала	Лабораторные, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Обязательная учебная нагрузка (час)		Самостоятельная работа	Умения, знания		Информационно-техническое обеспечение		Формы и виды контроля
			Теоретические	Лабораторно-практические		У	З	Информационные источники	Средства обучения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры										
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	2			У 2.1	З 2.1 З 2.2	1.1 2.1	1-9	Фронтальная беседа, устный опрос

Раздел 2. Легкая атлетика										
Тема 2.1. Техника бега и прыжков	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	«Обучение технике бега с высокого старта. Бег на 500 м., 1000 м.» «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Бег на 100 м.». «Скоростно-силовая подготовка» «Длительный бег. Развитие выносливости» «Кроссовый бег» «Прыжок в длину с места»		24		У 1.1 У 1.2 У 2.1 У 2.2 У 2.3	З 1.1 З 1.2 З 2.1 З 2.2 З 2.3 З 2.4	1.1 2.1	1-9	тестирование, выполнение индивидуальных заданий

Раздел 3. Общая физическая подготовка										
Тема 3.1. Развитие физических качеств	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	«Комплекс общеразвивающих упражнений» «Упражнения для развития силы и выносливости основных мышечных групп» «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» «Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку» «Подъем туловища из положения лежа на спине» за 1 мин.» «Сгибания и разгибания рук из положения упор лежа» «Подтягивания» «Подъем туловища из положения лежа на спине» без учёта времени «Челночный бег»	30			У 1.1 У 1.2 У 2.1 У 2.2 У 2.3	З 1.1 З 1.2 З 2.1 З 2.2 З 2.3 З 2.4	1.1 2.1	1-9	тестирование, выполнение индивидуальных заданий

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.										
Тема 4.1. Волейбол Техника и тактика игры в защите и нападении	<p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	<p>«Техника безопасности на занятиях по волейболу» «Обучение верхней, нижней передаче. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче» «Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение нападающему удару» «Обучение блокированию» «Двусторонняя игра» «Передача мяча в парах сверху» «Подача мяча по зонам» «Передача снизу над собой, оценивается техника выполнения»</p>	28			У 1.1 У 1.2 У 2.1 У 2.2 У 2.3	З 1.1 З 1.2 З 2.1 З 2.2 З 2.3 З 2.4	1.1 2.1	1-9	тестирование, выполнение индивидуальных заданий

Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.									
Тема 5.1. Баскетбол Техника и тактика игры в защите и нападении	<p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p>	<p>«Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» «Эстафеты с баскетбольными мячами» «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» «Игра по правилам» «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча», «Совершенствование тактических и технических действий в игре» «Обучение тактике нападения, тактике защиты» «Передача мяча в парах за 1 мин.»</p>	28		У 1.1 У 1.2 У 2.1 У 2.2 У 2.3	З 1.1 З 1.2 З 2.1 З 2.2 З 2.3 З 2.4	1.1 2.1	1-9	тестирование, выполнение индивидуальных заданий

		«Комбинированный зачёт: бросок по кольцу с двух шагов без ведения» «Бросок по кольцу с двух шагов после отскока» «Штрафные броски»								
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка										
Тема 2.5. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Разучивание закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-	«Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» «Комплекс упражнений для развития мышц рук и ног» «Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса» «Комплекс упражнений ГТО»		22		У 1.1 У 1.2 У 2.1 У 2.2 У 2.3	З 1.1 З 1.2 З 2.1 З 2.2 З 2.3 З 2.4	1.1 2.1	1-9	тестирование, выполнение индивидуальных заданий

	прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.									
Промежуточная аттестация										Дифференцированный зачет

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал:

1. гимнастические стенки,
2. турники,
3. баскетбольные щиты,
4. волейбольные стойки и сетка,
5. мячи,
6. теннисный стол,
7. коврики,
8. скакалки,
9. мячи набивные.

4.2. Информационное обеспечение обучения

1. Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

2. Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

2. Физическая культура: учебник для СПО / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. -19-е изд., стер. - Москва : Академия, 2024. – 176 с. – (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-7250-3. - Текст: непосредственный.

3. 2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ЭБС BOOK.ru

4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины «Физическая культура».