

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Плешаков Владимир Александрович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 06.05.2025 11:23:03
Уникальный программный ключ:
cf3461e360a6506475208abc93ea97a503b072

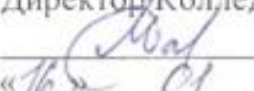
Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Алтайский государственный аграрный университет»

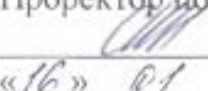
СОГЛАСОВАНО

Директор Колледжа АПТ

 М.А. Савин
«16» 01 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 С.И. Завалишин
«16» 01 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА
СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 38.02.07 Банковское дело

Барнаул 2025

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 ноября 2023 г. № 856) и в соответствии с примерной рабочей программой по дисциплине СГ.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (примерной образовательной программы по специальности 38.02.07 Банковское дело; организация-разработчик: Федеральное учебно-методическое объединение среднего профессионального образования УГПС 38.00.00 Экономика и управление, приказ об утверждении: приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № 01-09-517/2024 от 30.07.2024).

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Алтайский ГАУ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.2. Требования к минимальному техническому оснащению

3.3. Информационное обеспечение обучения

4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.03 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина СГ.03 «Физическая культура» относится к и социально- гуманитарному циклу обязательной части основной образовательной программы по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель:

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны **уметь:**

- 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.

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся осваивают элементы **общих компетенций:**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины достигаются **личностные результаты:**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР16. Принимающий патриотические взгляды и убеждения, уважающий историю и культуру многонациональной России и Алтайского края, понимающий престиж государственной службы.

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	134
в том числе в форме практической подготовки	-
в том числе	
теоретическое обучение	6
<i>Самостоятельная работа</i>	-
практические занятия	128
в том числе	
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Содержание учебного материала		
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1 1	ОК 08 ЛР 1, 9, 10,16
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	3	
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	3	ОК 08 ЛР 1, 9, 10,16
Тема 1.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	ОК 08 ЛР 1, 9, 10,16
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	28	ОК08 ЛР 1,9,10,16
	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 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	В том числе, практических занятий	28	
	1. Обучение технике низкого старта.	4	
	2. Стартовый разгон.	4	
	3. Бег на короткие дистанции.	6	
	4. Повторить технику низкого старта.	6	
	5. Техника бега по дистанции.	6	
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	24	ОК08 ЛР 1,9,10,16
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3. Упражнения с гантелями.		
	4. Упражнения с набивными мячами.		
	5. 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).		
	6. Упражнения для коррекции зрения		
	7. Упражнения с обручем (девушки).		
	В том числе, практических занятий	24	
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4	
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	
	3. Развитие силовой выносливости.	4	
	4. Комплекс силовых упражнений.	4	
	5. Выполнение ОРУ.	4	
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	4	
Тема 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	30	ОК08 ЛР 1,9,10,16
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	В том числе, практических занятий	30	
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 и	10	

	последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		10	
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.			
	3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	10		
Тема 4. Виды спорта (спортивная аэробика)	Содержание учебного материала	14	ОК08 ЛР 1,9,10,16	
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.			
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.			
	3. Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений.			
	В том числе, практических занятий	12		
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2		
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2		
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2		
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		
	5.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2		
	6.Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2		
Тема 5. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала	32	ОК08 ЛР 1,9,10,16	
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.			
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.			
	3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.			
	4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.			
	5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.			
	В том числе, практических занятий	32		
	1.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	4		
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	4		
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4		
	4.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4		

	5.Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	
	6.Обучение развитию общей и силовой выносливости.	4	
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		134	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Образовательные технологии

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура применяются следующие образовательные технологии:

- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- личностно-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала с оборудованием для всех видов физической подготовки.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2022.-320с.-

Дополнительные источники:

1. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. — 223 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студен-тов СПО. — М.: Мастерство, 2017. — 148 с.

Основные электронные издания

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
2. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс].
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].

Дополнительные издания

1. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон. текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. 4.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных нормативов, тестирования, устного опроса.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта