

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж автоматизации производственных процессов  
и прикладных информационных систем»

Рассмотрена и принята  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 9 от 14.06.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
СПб ГБПОУ «Колледж  
автоматизации производства»  
от 17.06. 2024 г. № 580

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.03 Физическая культура

Для специальности **38.02.07 Банковское дело**

Квалификация специалиста базовой подготовки	Специалист банковского дела
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	основное общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ базовой подготовки	2 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2024

Санкт-Петербург, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.07 Банковское дело (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 ноября 2023 г. № 856).

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программу составил: Бахар Г.М., *преподаватель Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 6 от 23.05.2024.

Зав. отделом СОШ

А.Ф. Жмайло

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненной группы специальностей по направлению подготовки 38.00.00 Экономика и управление 38.02.07 Банковское дело

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучаемых общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объем образовательной программы	92
Всего во взаимодействии с преподавателем	92
Аудиторная учебная нагрузка	92
в том числе:	
• практические занятия	88
• в форме практической подготовки	20
• Теория	4
Консультации	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета<sup>1</sup> во 2 и 4 семестрах</i>	

---

<sup>1</sup> Зачет, дифференцированный зачет проводится за счет часов , отведенных на освоение данной дисциплины.  
Основание: Выписка из Учебного план 38.02.07

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	в том числе в форме практической подготовки	Уровень освоения <sup>2</sup>
1	2	3	4	5
Тема 1 Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	2	2
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>10</b>		
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2		2
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2

Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2		2
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2		2
	<b>Практическая работа № 1</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2		2
	<b>Раздел 2 Волейбол</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2
Тема 2.4. Техника игры в нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники	4		2

	блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра			
Тема 2.5. Техника тактического взаимодействия игроков	Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	4		2
	<b>Практическая работа №2 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	2		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>10</b>		
Тема 3.1. Техника передачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 3.2. Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2		2
Тема 3.3. Техника бросков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2		2
Тема 3.4. Техника игры в защите и нападении.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра	2		
	<b>Практическая работа № 3 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»</b>	2		

<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>20</b>		
Тема 4.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и самостраховки.	2		2
Тема 4.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения со свободными весами Упражнения с собственным весом Упражнения на тренажерах	4		2
Тема 4.3. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Упражнения со свободными весами Упражнения с собственным весом Упражнения на тренажерах	4		2
Тема 4.4. Развитие силы мышц нижних конечностей.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. Упражнения со свободными весами Упражнения с собственным весом Упражнения на тренажерах	4		2



Тема 4.5. Методика коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений	2		2
	<b>Практическая работа № 4</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2		2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2		2
Введение. Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		2
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		10		
Тема 5.1. Техника высокого и низкого старта	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2		2
Тема 5.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2

Тема 5.3. Техника бега на длинные дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2		2
Тема 5.4. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2		2
	<b>Практическая работа №5</b> <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	2		2
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
Тема 6.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 6.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 6.3. Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2

	Учебная игра.			
Тема 6.4. Техника игры в нападении Техника тактического взаимодействия игроков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2		2
	<b>Практическая работа №6 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	2		2
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика.</b>		12		
Тема 7.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение техники выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения со свободными весами Упражнения без предметов Упражнения на тренажерах	2		2
Тема 7.2. Развитие силы мышц нижних конечностей.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение техники выполнения упражнений для развития мышц ног. Упражнения со свободными весами. Упражнения без предметов. Упражнения на тренажерах.	2		2

Тема 7.3. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение техники выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса: Упражнения со свободными весами Упражнения без предметов Упражнения на тренажерах	2		2
Тема 7.4. Методы коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	2		2
	<b>Практическая работа №7</b> <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</b>	2		2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2		
<b>ИТОГО</b>		<b>92</b>	<b>20</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели, тренажеры, гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основная литература:

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2022. - 256 с.

Дополнительная литература:

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 22 — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). // ЭБС "Юрайт [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)" - URL:<https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>-Режим доступа : ограниченный по логину и паролю.

## 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических работ Выполнение практических заданий на ДЗ
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Выполнение тестовых заданий по темам
2. Основы здорового образа жизни	Выполнение тестовых заданий на ДЗ