



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная  
организация «Многопрофильная Академия непрерывного образования»  
АНПОО «МАНО»  
Колледж

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

АНПОО «МАНО»

Протокол № *01-01/33 от*

*27.05.2024 г.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО «МАНО»

*[Signature]*  
В.И. Гам

*27 мая 2024 г.*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 38.02.07 Банковское дело  
Квалификация: Специалист банковского дела

Заочная форма обучения

Омск, 2024

Программа учебной дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 ноября 2023 г. № 856.

Организация-разработчик: АНПОО «Многопрофильная Академия непрерывного образования».

Разработчик: Дьякова Л.Н., преподаватель.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности
ОК 08	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем в часах</i></b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<i>144</i>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	<i>6</i>
практические занятия	<i>6</i>
Самостоятельная работа обучающегося	<i>126</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b><i>6</i></b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Лекция.</b> Средства физической культуры. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Зоны риска физического здоровья воспитателя.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Средства профилактики перенапряжения, стресса	2	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	4	

Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		1	
<b>Всего</b>		27	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>			
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	4	
	Содержание учебного материала		ОК 04, 08

Тема 13. Бросок в корзину	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Практическое занятие.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 16. Классические хода	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	4	
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	4	
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	4	
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прохождение дистанции 2 км. На лыжах без учета времени	2	

<b>Промежуточная аттестация (4 семестр)</b>		1	
<b>Всего</b>		31	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 20. Физические упражнения	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Лекция.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	4	
Раздел 5. Лёгкая атлетика			
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Практическое занятие.</b> Бег на короткие дистанции 100 – 200 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	4	
Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение спец. Беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	4	
	Содержание учебного материала		ОК 04, 08

Тема 25. Прыжки в длину.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	4	
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	4	
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>		2	
<b>Всего (5 семестр)</b>		42	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
Тема 28. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, поперечного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	
Тема 29. Одновременные ходы	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно – одношажный, одновременно – двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно – одношажного, одновременно – двухшажного хода.	4	
Тема 30. Переход с одновременных ходов на поперечный двухшажный	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Лекция.</b> Переход с одновременных ходов на поперечный двухшажный ход и переход с поперечного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	4	
	Содержание учебного материала		ОК 04, 08

Тема 31. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», «Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	4	
Раздел 7. Спортивные игры (Волейбол)			
Тема 32. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 33. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	4	
Тема 34. Подача мяча	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
Тема 35. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 36. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 37. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
Раздел 8. Легкая атлетика			
	Содержание учебного материала		ОК 04, 08

Тема 38. Бег на короткие дистанции.	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	4	
Тема 39. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 04, 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	4	
Дифференцированный зачет		2	
Всего за семестр		44	
Всего:		144	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по специальности.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, 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 издания**

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

##### **3.2.3. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата изменения; № страницы с изменением	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:  Подпись лица внесшего изменения	