

Приложение

К ООП по специальности/профессии

38.02.07 Банковское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная
физическая культура**

Программу составили:

1. Евтушенко Виктория Давидовна

Дисциплина: СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело утвержденным приказом Минобрнауки России от 14.11.2023 г. №856.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «38.02.07 Банковское дело»

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №10 от 13.05.2025

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура (наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «38.02.07 Банковское дело» по специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;; Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Самостоятельная работа	70
Практические занятия	12
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	82
Форма(-ы) контроля: Дифференцированный зачет, Зачет, , Зачет, Зачет, Зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Практические занятия №1 Основы знаний	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №1 Основы знаний	2	3	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Практические занятия №2 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Практические занятия №3 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 5 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №2 Основная гимнастика	2	3	
Тема 6 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №3 Баскетбол	2	3	
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №4 Волейбол	2	3	
Тема 8 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №5 Настольный теннис	2	3	
Тема 9 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №6 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 10 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №7 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 11 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №8 Основы знаний	2	3	
Тема 12 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №9 Основы знаний	2	3	
Тема 13 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №10 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 14 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №11 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 15 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №12 Основная гимнастика	2	3	
Тема 16 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №13 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 17 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №14 Баскетбол	2	3	
Тема 18 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №15 Волейбол	2	3	
Тема 19 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №16 Настольный теннис	2	3	
Тема 20 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №17 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 21 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Практические занятия №4 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 22 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №18 Основы знаний	2	3	
Тема 23 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №19 Основы знаний	2	3	
Тема 24 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Практические занятия №5 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 25 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 26 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №21 Основная гимнастика	2	3	
Тема 27 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №22 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 28 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №23 Баскетбол	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 29 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №24 Волейбол	2	3	
Тема 30 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №25 Настольный теннис	2	3	
Тема 31 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №26 Основы знаний	2	3	
Тема 32 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №27 Основы знаний	2	3	
Тема 33 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №28 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 34 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №29 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 35 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №30 Основная гимнастика	2	3	
Тема 36 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №31 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 37 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №32 Баскетбол	2	3	
Тема 38 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №33 Волейбол	2	3	
Тема 39 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №34 Настольный теннис	2	3	
Тема 40 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Самостоятельная работа №35 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 41 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 Практические занятия №6 Атлетическая гимнастика	2	2	
Всего		82		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал:

1. Мячи баскетбольные (4 шт.)
2. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
3. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
4. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
5. Обручи (5 шт.)
6. Мячи волейбольные (5 шт.)
7. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
8. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
9. Фитнес платформа (15 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
12. Скакалки (20 шт.)
13. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник - Москва: КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/926242>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник - Москва: КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/919382>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. <https://www.book.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание		
современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	знает современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Умение		
Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	умеет эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Контрольные нормативы, защита рефератов
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	проявляет гражданско-патриотическую позицию, демонстрирует осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Контрольные нормативы, защита рефератов

4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Знание		
современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-82
Умение		
Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-82
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-82
Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-82

Вопросы к практическому занятию указаны в методических указаниях к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Банковское дело". Ставрополь, 2025