

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебно-методической работе
Красноярского филиала
Финуниверситета

Верг О.С. Вергейчик

« 04 » сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 Физическая культура
по специальности 38.02.07 Банковское дело
(заочная форма обучения)

г. Красноярск - 2025

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Разработчики:

Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель ВКК

(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общих дисциплин

Протокол от «04» Сентября 2025 г. № 1

Председатель предметной (цикловой)
комиссии


(подпись)

С.Г. Рипинский
(инициалы, фамилия)

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело, квалификация специалист банковского дела.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	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	роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	160
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	2
в том числе:	
теоретическое обучение	—
практические занятия	—
лабораторные занятия	—
контрольные работы	—
самостоятельная работа	158
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ»		2	
Тема 1.1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	Содержание учебного материала 1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. 2. Значение двигательной активности для организма. 3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура».	1	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	Содержание учебного материала 1. Эффекты физических упражнений. 2. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 4. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. 5. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 6. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. 7. Разработка дневника самоконтроля.	1	ОК 04, ОК 08
Раздел 2 «Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика»		26	
Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы»	Содержание учебного материала 1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника спортивной ходьбы. 3. Биомеханические основы техники бега. 4. Специальные упражнения бегуна. 5. Техника бега на короткие дистанции.	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	10	
	1. Техника спортивной ходьбы.	2	
	2. Техника специальных беговых упражнений.	4	
	3. Техника низкого старта стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	4	
Тема 2.2. «Бег на средние и длинные дистанции»	Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника бега на длинные дистанции.	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Техника бега на средние дистанции (500 м. - дев. 1000	4	

	м. - юн.).		
	2. Техника бега на длинные дистанции (2000 м. - дев. 3000 м. - юн.).	4	
Тема 2.3. «Прыжок в длину с места»	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Техника специальных упражнений прыгуна, прыжка в длину с места.	4	
Тема 2.4. «Эстафетный бег. Челночный бег»	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника эстафетного бега.		
	2. Техника челночного бега.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Техника эстафетного бега.	2	
	2. Техника челночного бега.	2	
Раздел 3 «Волейбол»		28	
Тема 3.1. «Стойка игрока, техника перемещений»	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности при игре в волейбол.	2	
	2. Стойка игрока и техника перемещений.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
Тема 3.2. «Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху»	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	1. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.		
	2. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений.	4	
	2. Техника приема мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений.	4	
Тема 3.3. «Техника подачи мяча»	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	1. Техника подачи мяча: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Техника нижней прямой и боковой подачи мяча.	4	
	3. Техника верхней прямой подачи мяча.	4	
Тема 3.4. «Тактика игры в защите и нападении»	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	1. Техника комбинационных действий защиты.		
	2. Техника комбинационных действий нападения.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Учебная игра: групповые взаимодействия в защите.	4	
	2. Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении.	4	
Тема 3.5. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Правила игры в волейбол.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Судейская практика в учебной игре.	2	
Раздел 4 «Баскетбол»		28	
Тема 4.1. «Стойка игрока, техника перемещений,	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности при игре в баскетбол.	2	
	2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.		

остановок, поворотов»	3. Техника остановок и поворотов.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста, остановки и повороты.	2	
Тема 4.2. «Техника передачи мяча»	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника передачи мяча с места, в движении.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Техника передачи мяча с места, в движении.	4	
Тема 4.3. «Техника ведения мяча, броска мяча в кольцо с места, в движении»	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	1. Техника ведения мяча.		
	2. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Техника ведения мяча.	4	
	2. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении.	4	
Тема 4.4. «Техника штрафного броска»	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника штрафного броска.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Техника штрафного броска.	4	
Тема 4.5. «Тактика игры в защите и нападении»	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	1. Техника комбинационных действий защиты.		
	2. Техника комбинационных действий нападения.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Учебная игра: групповые взаимодействия в защите.	4	
	2. Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении.	4	
Тема 4.6. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Правила игры в баскетбол.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	2	
Раздел 5 «Гимнастика»		14	
Тема 5.1. «Строевые приемы»	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
	2. Строевые приемы на месте, в движении.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Техника выполнения строевых приемов на месте, в движении.	2	
Тема 5.2 «Техника акробатических упражнений»	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника акробатических упражнений.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 5.3 «Составление и проведение студентами комплекса ОРУ»	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	1. Терминология, требования к составлению комплекса ОРУ.		
	2. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	10	
	1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером.	4	
	2. Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических предметов.	4	
	3. Проведение студентами комплекса ОРУ.	2	

Раздел 6 «Бадминтон»		10	
Тема 6.1. «Игровая стойка, основные удары в бадминтоне»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в бадминтон. 2. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса).	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	4	
	1. Игровая стойка, техника основных ударов в бадминтоне.	4	
Тема 6.2. «Поддачи»	Содержание учебного материала 1. Короткая и длинная поддачи в бадминтоне.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Техника поддачи в бадминтоне.	2	
Тема 6.3. «Нападающий удар»	Содержание учебного материала 1. Техника нападающего удара в бадминтоне (плоские, укороченные, короткие удары).	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Техника нападающего удара в бадминтоне.	2	
Тема 6.4. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в бадминтон.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	2	
	1. Судейская практика.	2	
Раздел 7 «Настольный теннис»		8	
Тема 7.1. «Настольный теннис»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. 2. Игровая стойка, подача, основные удары в настольном теннисе.	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Практическое занятие «Игровая стойка, техника подачи мяча в настольном теннисе».	2	
	2. Практическое занятие «Техника основных ударов в настольном теннисе».	4	
	3. Практическое занятие «Тактика игры в защите и нападении».	2	
Раздел 8 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»		14	
Тема 8.1. «Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов»	Содержание учебного материала 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 4. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 6. Анализ профессиограммы.	14	ОК 04, ОК 08

	<p>7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>8. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>9. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>11. Разработка дневника самоконтроля.</p>		
	В том числе самостоятельная работа студентов	14	
	1. Техника выполнения упражнений для глаз.	2	
	2. Техника выполнения упражнений для мышц шеи, спины.	4	
	3. Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	2	
	4. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	
	5. Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	
Раздел 9 «Лыжная подготовка»		28	
Тема 9.1. «Лыжная подготовка»	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>2. Классические лыжные хода.</p> <p>3. Коньковый ход.</p> <p>4. Горнолыжная подготовка.</p> <p>5. Передвижение по пересеченной местности.</p>	28	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	28	
	1. Практическое занятие «Техника попеременного двущажного хода».	4	
	2. Практическое занятие «Техника одновременного одношажного хода».	2	
	3. Практическое занятие «Техника одновременного бесшажного хода».	2	
	4. Практическое занятие «Техника одновременного полуконькового хода».	4	
	5. Практическое занятие «Техника конькового хода: одновременного двущажного, одновременного одношажного, попеременного».	4	
	6. Практическое занятие «Техники подъемов».	2	
	7. Практическое занятие «Техники спусков и торможений».	4	
	8. Практическое занятие «Техника поворотов на месте, в движении».	2	
	9. Практическое занятие «Передвижение по пересеченной местности».	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		160	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; спортивным оборудованием: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, обручи; щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные; стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; ракетки для бадминтона, воланчики; столы, ракетки, мячи для настольного тенниса; палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка, секундомеры; лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь; техническими средствами обучения: компьютер, музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и /или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные 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 PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>.

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

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. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва:

Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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 специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Студент 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 специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Тестирование
<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 специальности	Студент 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 специальности	Тестирование