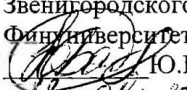


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Звенигородский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебно-
методической работе
Звенигородского филиала
Финансового университета
 Ю.В. Бальская
«26» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура
по специальности 38.02.07 Банковское дело

Звенигород - 2025

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 38.02.07 Банковское дело, квалификация «специалист банковского дела».

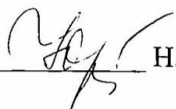
Разработчик:

Бальская Юлия Владимировна – зам. директора по учебно-методической работе, преподаватель Звенигородского финансово-экономического колледжа - филиала федерального государственного образовательного бюджетного учреждения высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол от «28» августа 2025 г. №1

Председатель цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин



Н.А. Юрина

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело, квалификация «специалист банковского дела».

Общие компетенции:

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

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 учебной дисциплины:

В результате освоения программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающиеся должны освоить:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		средства профилактики перенапряжения

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Объем образовательной программы дисциплины	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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 «Физическая культура и формирование ЗОЖ»		2	
Тема 1.1. «Здоровый образ жизни»	Содержание учебного материала 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. 2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. 3. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. 4. Организм, среда, адаптация. 5. Культура питания. 6. Возрастная физиология. 7. Организация жизнедеятельности адекватной биоритмам. 8. Культура здоровья и вредные пристрастия. 9. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. 10. Культура психического здоровья. 11. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. 12. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. 13. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. 14. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). 15. Цели и задачи физической культуры	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2 «Легкая атлетика»		30	
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.	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника спортивной ходьбы».	2	
	2. Практическое занятие «Техника специальных беговых упражнений».	2	
	3. Практическое занятие «Техника низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования».	2	
Тема 2.2. «Бег на средние и	Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции.	6	ОК 04, ОК 08

длинные дистанции»	2. Техника бега на длинные дистанции.		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Комплексы специальных упражнений бегуна».	2	
	2. Практическое занятие «Техника бега на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.)».	2	
	3. Практическое занятие «Техника бега на длинные дистанции (2000 м. - дев. 3000 м. - юн.)».	2	
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 практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника специальных упражнений прыгуна».	2	
Тема 2.4. «Эстафетный бег. Челночный бег»	2. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места».	2	ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала 1. Техника эстафетного бега.	4	
	2. Техника челночного бега.		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника эстафетного бега».	2	
Тема 2.5. «Выполнение контрольных нормативов»	2. Практическое занятие «Техника челночного бега».	2	ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	2	
	1. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках.		
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, бег на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.)».	2	
	Самостоятельная работа студентов	8	
	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.		
Раздел 3 «Волейбол»		32	
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.		
Тема 3.2. «Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху»	В том числе практических занятий	2	ОК 04, ОК 08
	1. Практическое занятие «Стойки в волейболе, перемещения по площадке».	2	
	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.		
	2. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.		
Тема 3.3. «Техника подачи мяча»	В том числе практических занятий	4	ОК 04, ОК 08
	1. Практическое занятие «Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений».	2	
	2. Практическое занятие «Техника приема мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений».	2	
	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника подачи мяча: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника нижней прямой подачи мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Техника боковой подачи мяча».	2	

	3. Практическое занятие «Техника верхней прямой подачи мяча».	2	
Тема 3.4. «Тактика игры в защите и нападении»	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника комбинационных действий защиты.		
	2. Техника комбинационных действий нападения.		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в защите».	2	
Тема 3.5. «Основы методики судейства»	2. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении».	2	ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала 1. Правила игры в волейбол.	2	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	2	
Тема 3.6. «Выполнение контрольных заданий по волейболу»	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника владения волейбольным мячом.		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов волейбола».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольных заданий по технике владения волейбольным мячом».	2	
	Самостоятельная работа студентов	10	
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.			
Раздел 4 «Баскетбол»		32	
Тема 4.1. «Стойка игрока, техника перемещений, остановок, поворотов»	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности при игре в баскетбол.		
	2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	3. Техника остановок и поворотов.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 4.2. «Техника передачи мяча»	1. Практическое занятие «Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста, остановки и повороты».	2	ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника передачи мяча с места, в движении.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 4.3. «Техника ведения мяча, броска мяча в кольцо с места, в движении»	1. Практическое занятие «Техника передачи мяча с места, в движении».	2	ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала 1. Техника ведения мяча.	6	
	2. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении.		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника ведения мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо с места».	2	
Тема 4.4. «Техника штрафного броска»	3. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо в движении».	2	ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала 1. Техника штрафного броска.	2	
	В том числе практических занятий	2	
Тема 4.5. «Тактика игры в	1. Практическое занятие «Техника штрафного броска».	2	ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника комбинационных действий защиты.		

защите и нападении»	2. Техника комбинационных действий нападения.		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в защите».	2	
	2. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении».	2	
Тема 4.6. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в баскетбол.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	2	
Тема 4.7. «Выполнение контрольных заданий по баскетболу»	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом.		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов баскетбола».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольных заданий по технике владения баскетбольным мячом».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	10	
Раздел 5 «Гимнастика»		22	
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 практических занятий	2	
Тема 5.2 «Техника акробатических упражнений»	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника акробатических упражнений.		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника акробатических упражнений».	2	
Тема 5.3 «Составление и проведение студентами комплекса ОРУ»	2. Практическое занятие «Контрольно-тестовое задание: выполнение комбинации акробатических упражнений».	2	ОК 04, ОК08
	Содержание учебного материала	10	
	1. Терминология, требования к составлению комплекса ОРУ.		
	2. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения общеразвивающих упражнений».	2	
	2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений в паре с партнером».	2	
	3. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических предметов».	2	
	4. Практическое занятие «Проведение студентами комплекса ОРУ».	4	
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса ОРУ. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	6	
Раздел 6 «Бадминтон. Атлетическая и дыхательная гимнастика»		26	

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 практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Игровая стойка, техника основных ударов в бадминтоне».	4	
Тема 6.2. «Подачи»	Содержание учебного материала 1. Короткая и длинная подачи в бадминтоне.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника подачи в бадминтоне».	4	
Тема 6.3. «Нападающий удар»	Содержание учебного материала 1. Техника нападающего удара в бадминтоне (плоские, укороченные, короткие удары).	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника нападающего удара в бадминтоне».	4	
Тема 6.4. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в бадминтон.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Судейская практика».	2	
Тема 6.5. «Атлетическая и дыхательная гимнастика»	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. 2. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Комплекс упражнений дыхательной гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Комплекс упражнений атлетической гимнастики».	2	
	Самостоятельная работа студентов		
	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	8	
Раздел 7. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»		14	
Тема 7.1. «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. 7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	12	ОК 04, ОК 08

	8. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	9. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	11. Разработка дневника самоконтроля.		
	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для глаз».	2	
	2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для мышц шеи, спины».	2	
	3. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики».	2	
	4. Практическое занятие «Комплекс упражнений утренней гимнастики».	2	
	5. Практическое занятие «Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда».	4	
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	2	
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем		116	
Самостоятельная работа обучающегося		44	
Промежуточная аттестация			
Всего:		160	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ООП СПО):

Спортивный комплекс:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Специализированная мебель:

Мат гимнастический - 6 шт.

Мячи - 8 шт.

Скамейки гимнастические - 4 шт.

Теннисный стол - 2 шт.

Набор для бадминтона – 4 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Баскетбольное кольцо – 2 шт.

Тренажерный зал, оснащенный оборудованием:

Специальное оборудование:

Тренажер беговая дорожка - 2 шт.

Тренажер велосипед - 2 шт.

Тренажер для подтягивания - 2 шт.

Боксерская груша - 1 шт.

Шведская стенка – 3 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации:

Кабинет Социально-гуманитарных дисциплин

Специализированная мебель:

Основное оборудование:

Стол ученический – 12 шт.

Стул ученический - 48 шт.

Стол преподавателя с ящиками для хранения - 1 шт.

Стул преподавателя – 1 шт.

Шкаф для хранения учебных пособий и материалов – 2 шт.

Доска магнитно-маркерная, меловая - 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер (в сборе) преподавателя - 1 шт.

Мультимедийный проектор – 1 шт.

Аудиоколонки – 2 шт.

Помещение для самостоятельной работы:

Библиотека, читальный зал с выходом в интернет

Специализированная мебель:

Стол письменный - 6 шт.

Стол угловой компьютерный - 1 шт.

Стул ученический - 3 шт.

Кресло компьютерное - 3 шт.
Технические средства обучения:
Компьютер (в сборе)- 3 шт.
МФУ – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. -320с. -ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. 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>

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>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Федеральный закон от 02 декабря 1990 г. № 395-1 «О банках и банковской деятельности» (последняя редакция) - Режим доступа http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5842/.

2. Федеральный закон от 10 июля 2002 г. № 86-ФЗ «О Центральном Банке Российской Федерации (Банке России)» (последняя редакция) - Режим доступа http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_37570/.

3. 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>

4. 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>

5. 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 учебной дисциплины

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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.