Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования

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

Бузулукский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
_____ Т.В. Круглова
«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

по специальности 38.02.07 Банковское дело

Бузулук – 2025

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

Разработчик:

Дедловская Елена Геннадьевна, преподаватель, высшая квалификационная категория

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

Протокол от «09» января 2025 г. № 6

Председатель предметно-цикловой комиссии Е.М. Евсюкова

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 основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

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

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 дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих профессиональ-ных компетенций	Умения	Знания
ОК 04 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 данной профессии; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	116
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	82
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	78
лабораторные занятия	*
контрольная работа	*

Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	*
Самостоятельная работа	34
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 «Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ»			
Тема 1.1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	Содержание учебного материала 1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. 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. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	1	ОК 04 ОК 08
Раздел 2 « Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика»			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		

«Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы»			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование». 2.Практическое занятие «Техника спортивной ходьбы».		
	Самостоятельная работа студентов Специальные беговые упражнения	2	
Тема 2.2. «Совершенствование техники длительного бега»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут». 2. Практическое занятие «Техники бега на средние дистанции». 3. Практическое занятие «Техники бега на длинные дистанции».		
	Самостоятельная работа студентов Кроссовая подготовка	2	
Тема 2.3. «Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные упражнения прыгуна, ОФП».		
	Самостоятельная работа студентов Приседания с подъемом на носки 3 подхода по 15 раз. Берпи 2 подхода по 8 раз.	2	
Тема 2.4. «Эстафетный бег 4х100. Челночный бег»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Эстафетный бег 4х100». 2. Практическое занятие «Челночный бег».		
	Самостоятельная работа студентов Бег на скоростную выносливость: 2 подхода по 10 разбегиваний на расстояние 20 метров через 40 секунд отдыха. Между подходами отдых 10 минут.	2	
Тема 2.5. «Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

	1.Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м., 60 м., 100м.; прыжок в длину с места». 2. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м, бег на выносливость».		
	Самостоятельная работа студентов Общефизическая подготовка студентов	2	
Раздел 3 «Волейбол»			
Тема 3.1. «Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП».		
	Самостоятельная работа студентов Прыжки на скакалке 3 подхода по 50 раз.	2	
Тема 3.2. «Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Выполнение комплекса упражнений по ОФП».		
Тема 3.3. «Нижняя прямая и боковая подача. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Нижняя прямая и боковая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног».		
	Самостоятельная работа студентов Выполнение комплекса упражнений на пресс.	2	
Тема 3.4. «Верхняя прямая подача. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару».		
	Самостоятельная работа студентов Выполнение упражнений на силу рук.	2	
Тема 3.5. «Тактика игры в защите и нападении»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча».		
	Самостоятельная работа студентов Выполнение комплекса упражнений на ноги.	2	
Тема 3.6. «Контроль выполнения	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

тестов по волейболу»	1.Практическое занятие «Выполнение передачи мяча в парах». 2.Практическое занятие «Игра по упрощённым правилам волейбола».		
Раздел 4 «Баскетбол»			
Тема 4.1. «Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног».		
	Самостоятельная работа студентов Силовые упражнения на плечевой пояс.	2	
Тема 4.2. «Передачи мяча. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса».		
	Самостоятельная работа студентов Упражнения на координацию.	2	
Тема 4.3. «Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса».		
	Самостоятельная работа студентов Силовые упражнения на руки.	2	
Тема 4.4. «Техника штрафных бросков. ОФП»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Техника штрафных бросков. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног».		
	Самостоятельная работа студентов Прыжковая работа.	2	
Тема 4.5. «Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Тактика игры в защите и нападении». 2.Практическое занятие«Игра по правилам».		
Раздел 5 «Гимнастика»			
Тема 5.1. «Строевые приемы»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Отработка строевых приёмов».		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		ОК 04

«Техника акробатических упражнений»	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	1.Практическое занятие «Отработка техники акробатических упражнений».		
	Самостоятельная работа студентов Упражнения на растяжку.	2	
Тема 5.3. «Упражнения на брусьях»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Разучивание и выполнение связок на снаряде».		
	Самостоятельная работа студентов Силовые упражнения на руки.	2	
Тема 5.4. «Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Контроль выполнения комплексов ОРУ». 2.Практическое занятие «Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки».		
	Самостоятельная работа студентов Общеразвивающие упражнения.	2	
Раздел 6 «Настольный теннис»			
Тема 6.1. «Техника безопасности по настольному теннису»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису».		
Тема 6.2. «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра».		
Раздел 7 « Лыжная подготовка»			
Тема 7.1. «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке».		

	2.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов». 3. Практическое занятие «Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков». 4. Практическое занятие «Первая помощь при травмах и обморожениях».		
Раздел 8 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»			
Тема.8.1. «Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов»	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	1.Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий	10	
	1.Практическое занятие «Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда». 2.Практическое занятие «Формирование профессионально значимых физических качеств». 3. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов». 4. Практическое занятие «Специальные упражнения для развития основных мышечных групп». 5.Практическое занятие «Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической		

	культуры».		
	Самостоятельная работа студентов Общеразвивающие упражнения.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		116	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП:

Спортивный комплекс, оснащенный оборудованием:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, монитор, музыкальный центр, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат, маты, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, манишки;
- оборудование для легкой атлетики: гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, спортивные майки.

Занятия проводятся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные и электронные издания:

1. Лях В.И. – Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2023.
2. Матвеев А.П., Палехова Е.С. - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022.(ЭБС book.ru)
3. Погадаев Г.И. - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022.(ЭБС book.ru)

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А., Малков В.В. - Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)
2. Виленский М.Я.Физическая культура: учебник /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)
3. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий Г. Физическая культура: учебник /– М.:КНОРУС, 2021. (ЭБС book. ru)
4. https://www.gto.ru/ - портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки

Знать: -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	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов. Вопросы к дифференцированному зачёту.
Уметь: -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 специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.