

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Погребная Ярослава Адольфовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 04.08.2025 14:38:05  
Уникальный программный ключ:  
df3b41101d3b2b77a07bf7ecfceb4c437367e6f2

**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Налоговый колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
Специальность 38.02.07 Банковское дело

Квалификация выпускника: специалист банковского дела

Образовательная программа на базе среднего общего образования  
Образовательная программа на базе основного общего образования

Формы обучения: очная/заочная

**Москва 2025**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 14 ноября 2023 г. № 856 (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной рабочей программы.

Составитель (автор): Погребная Я.А., к.п.н., преподаватель

Рабочая программа обсуждена на заседании ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественных научных дисциплин

Протокол № 05 от 26.05.2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</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
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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	84
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	76
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	84
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	
Самостоятельная работа	76
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной 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
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>4/2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	4/2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/4	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1.</b>  Совершенствование техники бега на короткие	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практические занятия № 1, № 2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;	2	

дистанции, технике спортивной ходьбы	финиширование, специальные упражнения		ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практические занятия № 3, № 4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практические занятия № 5, № 6. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практические занятия № 7, № 8. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практические занятия № 9, № 10, № 11. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 12. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ОК 08
<b>Тема 3.3.</b>  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практические занятия № 14, № 15. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 3.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 17. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 3.6.</b>  Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 18. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 3.7.</b>  Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 19. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 21. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/4	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	



Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия № 22, № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 4.2.</b>  Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практические занятия № 24, № 25. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практические занятия № 26, № 27. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 4.4.</b>  Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практические занятия № 28, № 29. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 30. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 31. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/4	
<b>Тема 4.6.</b>  Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 32. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 33. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>/2</b>	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1.</b>  Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 34. Отработка строевых приёмов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>/2</b>	
<b>Тема 5.2.</b>  Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 35. Отработка техники акробатических упражнений	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>/2</b>	
<b>Тема 5.3.</b>  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 36, № 37. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>/2</b>	
<b>Тема 5.4.</b>  Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 38, № 39. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>/2</b>	
<b>Тема 5.5.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 40. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 41. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 42. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 43. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>/8</b>	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема.6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практические занятия № 44, № 45, № 46. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 6.2.</b>  Поддачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практические занятия № 47, № 48, № 49. Отработка подач	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 6.3.</b>  Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практические занятия № 50, № 51, № 52. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/2	
<b>Тема 6.4.</b>  Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие № 53. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 54. Контроль техники подач, ударов справа, слева Практическое занятие № 55. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/6	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6/4</b>	
<b>Тема.7.1.</b>  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/2</b>	ОК 04 ОК 08
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разработка дневника самоконтроля	<b>4/2</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 56. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	/4	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2/2</b>	
<b>Всего</b>		<b>84/84</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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. 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>).

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 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, 2025. — 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, 2025. — 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, 2025. — 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;</p> <p>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>

