

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

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

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 дисциплины имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимся осваиваются умения и знания

Код OK	Умения	Знания
OK 04	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности
OK 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, формированием которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	4/2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	4	
		4/2	OK 04 OK 08
		/4	
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практические занятия № 1, № 2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;</p>	2	
		2	
		2	OK 04

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

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

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия № 22, № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся	/2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
 Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практические занятия № 24, № 25. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся	/2	
 Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
 Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практические занятия № 26, № 27. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся	/2	
 Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 30. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 31. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	/4	
	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	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	

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

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	OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся	/2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2	OK 04
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 47, № 48, № 49. Отработка подач	2	OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся	/2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2	OK 04
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 50, № 51, № 52. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся	/2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 53. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 54. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 55. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	Самостоятельная работа обучающихся	/6	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/4	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6/2	OK 04 OK 08
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разработка дневника самоконтроля	4/2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 56. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	/4	
Промежуточная аттестация		2/2	
Всего		84/84	

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; 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.</p> <p>Тестирование.</p> <p>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 организма</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>

