

Приложение

К ООП по специальности/профессии

38.02.07 Банковское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: СГЦ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело утвержденным приказом Минобрнауки России от 14.11.2023 г. №856.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «38.02.07 Банковское дело»

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №8 от 14.05.2026

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «38.02.07 Банковское дело» по специальности . Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. 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 учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК | Умения | Знания |
|------------|--|---|
| ОК 08. | использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;; Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; | современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Практические занятия | 82 |
| Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки | 82 |
| Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём в часах | Уровень освоения | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|------------------|---|
| Тема 1 Основы знаний | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №1 Основы знаний | 2 | 2 | |
| Тема 2 Основы знаний | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №2 Основы знаний | 2 | 2 | |
| Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №3 Профессионально - прикладная физическая подготовка | 2 | 2 | |
| Тема 4 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №4 Лёгкая атлетика | 2 | 2 | |
| Тема 5 Основная гимнастика | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №5 Основная гимнастика | 2 | 2 | |
| Тема 6 Баскетбол | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №6 Баскетбол | 2 | 2 | |
| Тема 7 Волейбол | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №7 Волейбол | 2 | 2 | |
| Тема 8 Настольный теннис | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №8 Настольный теннис | 2 | 2 | |
| Тема 9 Фитнес-аэробика | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №9 Фитнес-аэробика | 2 | 2 | |
| Тема 10 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №10 Атлетическая гимнастика | 2 | 2 | |
| Тема 11 Основы знаний | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №11 Основы знаний | 2 | 2 | |
| Тема 12 Основы знаний | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №12 Основы знаний | 2 | 2 | |
| Тема 13 Профессионально - прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | | ОК 08. |
| | 1 Практические занятия №13 Профессионально - прикладная физическая подготовка | 2 | 2 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём в часах | Уровень освоения | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|------------------|---|
| Тема 14 Профессионально - прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №14 Профессионально - прикладная физическая подготовка | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 15 Основная гимнастика | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №15 Основная гимнастика | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 16 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №16 Лёгкая атлетика | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 17 Баскетбол | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №17 Баскетбол | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 18 Волейбол | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №18 Волейбол | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 19 Настольный теннис | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №19 Настольный теннис | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 20 Фитнес-аэробика | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №20 Фитнес-аэробика | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 21 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №21 Атлетическая гимнастика | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 22 Основы знаний | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №22 Основы знаний | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 23 Основы знаний | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №23 Основы знаний | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 24 Профессионально - прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №24 Профессионально - прикладная физическая подготовка | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 25 Профессионально - прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №25 Профессионально - прикладная физическая подготовка | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 26 Основная гимнастика | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №26 Основная гимнастика | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 27 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №27 Лёгкая атлетика | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 28 Баскетбол | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №28 Баскетбол | 2 | 2 | ОК 08. |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём в часах | Уровень освоения | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|------------------|---|
| Тема 29 Волейбол | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №29 Волейбол | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 30 Настольный теннис | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №30 Настольный теннис | 2 | 2 | |
| Тема 31 Основы знаний | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №31 Основы знаний | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 32 Основы знаний | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №32 Основы знаний | 2 | 2 | |
| Тема 33 Профессионально - прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №33 Профессионально - прикладная физическая подготовка | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 34 Профессионально - прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №34 Профессионально - прикладная физическая подготовка | 2 | 2 | |
| Тема 35 Основная гимнастика | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №35 Основная гимнастика | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 36 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №36 Лёгкая атлетика | 2 | 2 | |
| Тема 37 Баскетбол | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №37 Баскетбол | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 38 Волейбол | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №38 Волейбол | 2 | 2 | |
| Тема 39 Настольный теннис | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №39 Настольный теннис | 2 | 2 | ОК 08. |
| Тема 40 Фитнес-аэробика | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №40 Фитнес-аэробика | 2 | 2 | |
| Тема 41 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала 1 Практические занятия №41 Атлетическая гимнастика | 2 | 2 | ОК 08. |
| Всего | | 82 | | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:

Спортивный зал:

1. Мячи баскетбольные (4 шт.)
2. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
3. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
4. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
5. Обручи (5 шт.)
6. Мячи волейбольные (5 шт.)
7. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
8. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
9. Фитнес платформа (15 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
12. Скакалки (20 шт.)
13. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
14. Гимнастическая лестница (1 шт.)
15. Мячи мини футбольные (6 шт.)
16. Комплексные тренажеры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
17. Велотренажеры (2 шт.)
18. Шведская стенка (1 шт.)
19. Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/403301> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Спортивные игры : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова и др. . 1-е изд. СПб : Лань, 2025. 152 с. 4. Бледнова, В. Н. Физическая культура студентов / В. Н. Бледнова, А. П. Фроленков. СПб., 2025. Брехман, И. И. Валеология
2. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : ВГУИТ, 2025. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/504453> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система - <https://www.Лань./>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|---|
| Знание | | |
| современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; | знает современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; | Контрольные нормативы, защита рефератов |
| Умение | | |
| использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | Контрольные нормативы, защита рефератов |
| Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | умеет эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Контрольные нормативы, защита рефератов |
| Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; | проявляет гражданско-патриотическую позицию, демонстрирует осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; | Контрольные нормативы, защита рефератов |

4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

| Результаты обучения | Коды компетенций | Фонды оценочных средств |
|--|------------------|---------------------------------------|
| Знание | | |
| современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; | ОК 08. | Задания к практическим занятиям №1-41 |
| Умение | | |
| использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | ОК 08. | Задания к практическим занятиям №1-41 |
| Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | ОК 08. | Задания к практическим занятиям №1-41 |
| Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; | ОК 08. | Задания к практическим занятиям №1-41 |

Вопросы к практическому занятию указаны в методических указаниях к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура для обучающихся специальности "Банковское дело". Ставрополь, 2026