

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
Самарский университет государственного управления
«Международный институт рынка»**

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе и качеству
образования

АНО ВО Университет «МИР»

_____ И.А. Долгова

«11» июня 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Для специальности
среднего профессионального образования
38.02.07 «Банковское дело»**

ОДОБРЕНА

ПЦК дисциплин общего гуманитарного

и социально-экономического цикла

Протокол № 10 от 21 мая 2026г.

Председатель ПЦК _____ В.А. Лихман

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.07 «Банковское дело», утвержденного приказом Минпросвещения России № 856 от 14.11.2023г.

Организация-разработчик: АНО ВО Университет «МИР»

Составители: Н.Н. Радова, преподаватель АНО ВО Университет «МИР»

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.07 «Банковское дело» и едина для всех форм обучения.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07 «Банковское дело».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

Код ОК	Умения	Знания
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.	<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	<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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов очная
Объем образовательной нагрузки	152
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	116
в т.ч. в форме практической подготовки	112
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	112
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа студента (всего)	36
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

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
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4/-	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	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	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		28/28	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 1, № 2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	4	ОК 04

Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практические занятия № 3, № 4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 5, № 6. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 7, № 8. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практические занятия № 9, № 10, № 11. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 3. Волейбол		30/30	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08

боковая подача. ОФП	Практические занятия № 14, № 15. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 16. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	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	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	8	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	2	
Раздел 4. Баскетбол		32/32	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 22, № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 24, № 25. Выполнение упражнений для развития	4	

	скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 26, № 27. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 28, № 29. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 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	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	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	-	
Раздел 5. Гимнастика и аэробика		24/24	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 34. Отработка строевых приёмов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2. Техника акробатических	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08

упражнений	Практическое занятие № 35. Отработка техники акробатических упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.3. Классическая аэробика. Гиревой спорт (юноши)	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 36, № 37. Разучивание: маршевые шаги; приставные шаги; прыжки и подскоки. Знать правила техники безопасности; комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.3. Стэп-аэробика	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 38, № 39. Классификация упражнений на стэп-платформе, подскоки и скачки.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 40. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	
	Практическое занятие № 42. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6. Теннис. Атлетическая, дыхательная гимнастика		28/28	OK 04 OK 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в теннисе	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	6	
	Практические занятия № 43, № 44, № 45. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практические занятия № 46, № 47, № 48. Отработка подач	6	

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практические занятия № 49, № 50, № 51. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по теннису	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 52. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по теннису	2	
	Практическое занятие № 53. Контроль техники подачи, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/6	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 54. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 55. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 56. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разработка дневника самоконтроля.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Консультации		-	
Промежуточная аттестация		-	
Всего		152	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах и в тренажерных залах:

- спортивный зал (в том числе тренажерный зал);
- аудитория № 232, предназначенная для занятий настольным теннисом.

Оборудование спортивного зала: скамейка спортивная длинная – 6 шт., стол теннисный – 3 шт., ракетки теннисные – 12 шт., шарики теннисные – 24 шт., фитболы – 17 шт., коврики – 23 шт., гимнастическая скакалка – 17 шт., бодибар 3кг L=1200 – 15 шт., бодибар 5кг L=1200 – 5 шт., утяжелитель 800г – 22 шт., диск металлический 5кг. – 2 шт., диск обрезиненный 2,5кг. – 8 шт., диск обрезиненный 0,5кг. – 4 шт., диск 1кг. – 4 шт., гриф для штанги – 1 шт., гиря 16кг. – 1 шт., гантель профессиональная 3кг. – 2 шт., гантель профессиональная 4кг. – 2 шт., гантель профессиональная 5кг. – 2 шт., гантель профессиональная 6кг. – 2 шт., гантель профессиональная 7кг. – 2 шт., гантель профессиональная 8кг. – 2 шт., гантель профессиональная 9кг. – 2 шт., гантель профессиональная 10 кг. – 2 шт., гантель профессиональная 12 кг. – 2 шт., стойка д/гантелей – 1 шт., комплект штанга с обрезным диском – 1 шт., базовый стан «Скамья регулируемая» – 1 шт., базовый стан «Комбинированный станок» – 1 шт., базовый стан «Рамка д/приседаний» – 1 шт., базовый стан «Гиперэкстензия» – 1 шт., базовый стан «Тяга вниз» – 1 шт., мешок д/бокса 300х1500х80 – 1 шт., мешок д/бокса 300х1000х50 – 1 шт., музыкальный центр “LG” – 1 шт., степ габариты 90*35*15,20,25 см. – 10 шт.

Электронный лазерный стрелковый тренажер в составе: электронная мишень тренажер Tir-Centre mini; автомат Калашникова металл/пластик (лазерный) (договор купли-продажи №42 от 23.12.2014г. с ООО «Тир-Центр»).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722>

3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>

Электронные издания

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587994>

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19946-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587990>

Дополнительные источники

1. 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>

2. 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. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

1. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (при наличии контингента) может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа, подразумевающая две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала, и углубленное изучение материала и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

2. Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в одной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине:

- С нарушением слуха: в печатной форме, в форме электронного документа;
- С нарушением зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа;
- С нарушением опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения: мультимедийное оборудование с возможностью экранного увеличения для студентов с нарушением зрения, источники питания для индивидуальных технических средств.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными

возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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.

