

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**  
**(Финансовый университет)**

Курский филиал Финуниверситета

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора

 О.В. Занина  
(подпись)

«10» 06 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

38.02.06 Финансы

форма обучения – очная

Курск – 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.06 Финансы.

Срок получения образования – 2 года 10 мес. на базе основного общего образования.

Разработчик:

Лукьянова Н.В., преподаватель Курского филиала Финуниверситета.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии.

Протокол от «27» июня 2025 г. № 10

Председатель ПЦК  Г.А. Бондарева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
3.1. Материально – техническое обеспечение	10
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	10
3.2.1. Основные печатные и электронные издания (ресурсы)	10
3.2.2. Дополнительные источники	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель учебной дисциплины: сформировать навыки использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, формирование основ здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную практику 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); Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	116
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	114
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	106
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6

## 2.2. Тематический план и содержание учебной 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
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура и спорт в воспитании студентов.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> <b>Оздоровительная и лечебная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. 2. Характеристика психофизиологических состояний, занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	<b>8</b>	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>2</b>	
<b>РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков</b>		<b>42</b>	

<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места.	<b>10</b>	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование технических элементов в волейболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. 2. Техника подачи и приема мяча с подачи. 3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.	<b>12</b>	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок». 3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	<b>12</b>	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	

<b>Тема 2.4.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Совершенствование в эстафетном беге и метаниях</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Эстафетный бег. 2. Метания.	<b>8</b>	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
<b>Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. 2. Организация, формы и средства ППФП студентов. 3. Построение и особенности методики занятий ППФП. 4. Производственная гимнастика. 5. Пилатес. 6. Дыхательная гимнастика. Самомассаж.	<b>16</b>	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
<b>РАЗДЕЛ 4. Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b> <b>Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Спортивная ходьба. 3. Выносливость. 4. Кроссовая подготовка.	<b>12</b>	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	



<b>Тема 4.2.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Тактические взаимодействия.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b> <b>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. 3. Индивидуальные тактические действия в волейболе. 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.	<b>12</b>	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>Упражнения с собственным весом и отягощениями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 2. Упражнения на координацию движений. 3. Круговая тренировка.	<b>12</b>	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Производственная гимнастика. 2. Пилатес. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Самомассаж.	<b>12</b>	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
<b>Всего</b>		<b>116</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>6</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания (ресурсы)

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/515146>.
3. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517442>.
4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541331>.
5. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567949>.

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>.
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>.
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>.

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-53411314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517434>.

6. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/520092>.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-53412268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518668>.

#### 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.

Результаты обучения <sup>1</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний

	<p>соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	
--	--	--