


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

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по методической работе
Московского финансового колледжа

 С.М. Симонова

« 18 » июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

на базе основного общего образования

Москва – 2026

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Разработчик:

Симонова Ольга Юрьевна, преподаватель ВКК

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии Естественно-научных дисциплин

Протокол от «18» мая 2026 г. № 10

Председатель предметной (цикловой)
комиссии



Т.А. Медокс

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04. «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код общих и профессиональных компетенций | Умения | Знания |
|--|--|--|
| 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 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 и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний |

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 120 |
| Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем | 110 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 104 |
| лабораторные работы | - |
| контрольные работы | - |
| курсовой проект (работа) | - |
| самостоятельная работа | 10 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| I | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ» | | 8 | |
| Тема 1.1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» | Содержание учебного материала 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». Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом | 2 | ОК 04., ОК 08. |
| | Самостоятельная работа студентов: Изучение материалов учебника и доп. литературы. Написание рефератов-докладов. Презентации по пройденной теме. | 2 | |
| Тема 1.2. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» | Содержание учебного материала 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 Самостоятельная работа студентов: Изучение материалов учебника и доп. литературы. Написание рефератов- | 2 | ОК 04., ОК 08. |

| докладов. Презентации по пройденной теме. | | | |
|--|--|----|----------------|
| Раздел 2. «Практические основы формирования физической культуры личности» | | 48 | ОК 04., ОК 08. |
| Тема 2.1. «Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места» | | 12 | |
| Содержание учебного материала 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6. Прыжки в длину. | | | |
| В том числе практических занятий | | 12 | |
| 1. Практическое занятие 1 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции». | | 2 | |
| 2. Практическое занятие 2 «Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования». | | 2 | |
| 3. Практическое занятие 3 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив)». | | 2 | |
| 4. Практическое занятие 4: «Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места». | | 2 | |
| 5. Практическое занятие 5: «Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)» | | 2 | |
| 6. Практическое занятие 6: «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м» | | 2 | |
| Тема 2.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе» | | 18 | ОК 04., ОК 08. |
| Содержание учебного материала 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. | | | |
| В том числе практических занятий | | 18 | |
| 1. Практическое занятие 7: «Совершенствование техники передачи мяча сверху и | | 2 | |

| | | |
|--|---|----------------|
| Тема 2.3. «Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении» | снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре». | |
| | 2. Практическое занятие 8: «Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив)». | 2 |
| | 3. Практическое занятие 9: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.» | 2 |
| | 4. Практическое занятие 10: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив)». | 2 |
| | 5. Практическое занятие 11: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра». | 2 |
| | 6. Практическое занятие 12: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра». | 2 |
| | 7. Практическое занятие 13: «Тактика подачи и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра». | 2 |
| | 8. Практическое занятие 14: «Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра». | 2 |
| | 9. Практическое занятие 15: «Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль)». | 2 |
| | Содержание учебного материала | 16 |
| | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. | ОК 04., ОК 08. |
| | 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. | |
| | В том числе практических занятий | 16 |
| | 1. Практическое занятие 16: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра». | 2 |
| | 2. Практическое занятие 17 «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра». | 2 |
| | 3. Практическое занятие 18: «Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра». | 2 |

| | | | |
|--|---|----|----------------|
| | игра в баскетбол». | | |
| | 4. Практическое занятие 19: «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра» | 2 | |
| | 5. Практическое занятие 20: «Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)». | 2 | |
| | 6. Практическое занятие 21: «Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра». | 2 | |
| | 7. Практическое занятие 22: «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра». | 2 | |
| | 8. Практическое занятие 23: «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль)». | 2 | |
| | Самостоятельная работа студентов: Написание рефератов- докладов по данной теме, составление комплексов типа производственной гимнастики. | 2 | |
| | РАЗДЕЛ 3. «Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности» | 14 | ОК 04., ОК 08. |

| | | | |
|--|--|----|--|
| Тема 3.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)» | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП</p> <p>2. Построение и особенности методики занятий ППФП. Производственная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж.</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p> | 12 | |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | 1. Практическое занятие 24: «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие 25: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.» | 2 | |
| | 3. Практическое занятие 26: «Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах» | 2 | |
| | 4. Практическое занятие 27: «Круговая тренировка 4-6 станций. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.» | 2 | |
| | 5. Практическое занятие 28: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса». | 2 | |
| | 6. Практическое занятие 29: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение | 2 | |

| | | | |
|--|---|----|----------------|
| | упражнений для развития силы мышц ног и рук». | | |
| | Самостоятельная работа студентов: Написание рефератов- докладов по данной теме, составление комплексов типа производственной гимнастики. | 2 | |
| РАЗДЕЛ 4. «Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений» Тема 4.1. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба» | Содержание учебного материала 1. Техника бега и ходьбы по дистанции 2. Спортивная ходьба 3. Выносливость 4. Кроссовая подготовка. | 48 | ОК 04., ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | 1. Практическое занятие 30: «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 2 | |
| | 2. Практическое занятие 31: «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие 32: «Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров» | 2 | |
| Тема 4.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе» | 4. Практическое занятие 33: «Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контроль выполнения тестов» | 2 | |
| | Содержание учебного материала 1. Совершенствование передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. 2. Тактика подачи и приема мяча с подачи. Передача на удар, блок, нападающие и обманные удары в волейболе 3. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в волейболе. | 16 | ОК 04., ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 16 | |
| | 1. Практическое занятие 34: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра» | 2 | |
| | 2. Практическое занятие 35: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра» | 2 | |

| | | | |
|---|---|----|----------------|
| Тема 4.3. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП). Силовая подготовка» | 3. Практическое занятие 36: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра». | 2 | ОК 04., ОК 08. |
| | 4. Практическое занятие 37: «Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра». | 2 | |
| | 5. Практическое занятие 38: «Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра». | 2 | |
| | 6. Практическое занятие 39: «Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра». | 2 | |
| | 7. Практическое занятие 40: «Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра». | 2 | |
| | 8. Практическое занятие 41: «Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра». | 2 | |
| | Содержание учебного материала | 22 | |
| | 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног, груди. | | |
| | 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, спины. | | |
| | В том числе практических занятий | 22 | |
| | 1. Практическое занятие 42: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук и ног» | 2 | |
| | 2. Практическое занятие 43: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук и ног» | 2 | |
| | 3. Практическое занятие 44: «Выполнение контрольных нормативов». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие 45: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса». | 2 | |
| | 5. Практическое занятие 46: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины». | 2 | |
| | 6. Практическое занятие 47: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины». | 2 | |
| | 7. Практическое занятие 48: «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки» | 2 | |
| | 8. Практическое занятие 49: «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки» | 2 | |
| | 9. Практическое занятие 50: «Изучение комплекса упражнений на развитие | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----|--|
| | координации движений». | | |
| | 10. Практическое занятие 51: «Изучение комплекса упражнений на развитие координации движений». | 2 | |
| | 11. Практическое занятие 52: «Дыхательная гимнастика. Пилатес» | 2 | |
| | Самостоятельная работа студентов: Написание рефератов- докладов по данной теме, составление комплексов типа производственной гимнастики. | 2 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | |
| Всего: | | 120 | |

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации - Кабинет Безопасности жизнедеятельности

Специализированная мебель:

Стол ученический – 15 шт.

Стул ученический – 30 шт.

Стол преподавателя – 1 шт.

Стул преподавателя – 1 шт.

Доска магнитно-маркерная, меловая – 1 шт.

Проекционный экран – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя - 1 шт.

Мультимедийный проектор – 1 шт.

Аудиоколонки – 2 шт.

Спортивный зал

Специальное оборудование:

Коврик гимнастический – 15 шт.

Скамейки гимнастические – 8 шт.

Стенка гимнастическая – 3 шт.

Гантели – 4 комплекта

Мяч волейбольный – 16 шт.,

Мяч баскетбольный – 16 шт.,

Мяч футбольный – 6 шт.

Теннисный стол – 1 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Баскетбольное кольцо – 2 шт.

Помещение для самостоятельной работы – Кабинет Самостоятельной и воспитательной работы:

Специализированная мебель:

Стол компьютерный – 4 шт.

Стулья – 10 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 4 шт.

МФУ – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы.

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. 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>

3. 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. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|---|
| <p><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 специальности; средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; средства профилактики профессиональных заболеваний</p> | <p>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.</p> <p><u>Критерии формирования оценки за устный ответ и защиту реферата-доклада:</u> Оценка «5 (отлично)» ставится, если обучающийся: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно. Оценка «4 (хорошо)» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет. Оценка «3 (удовлетворительно)» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий; не умеет достаточно</p> | <p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы, написания рефератов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.</p> <p>Оценка «2 (неудовлетворительно)» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p> | |
| <p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную практику 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>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>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p> <p>Визуальная оценка участия в играх.</p> <p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> |