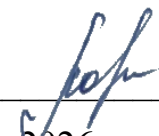


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

БЛАГОВЕЩЕНСКИЙ ФИЛИАЛ ФИНУНИВЕРСИТЕТА

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-
методической работе Благовещенского
филиала

 О.В. Ладоня
«17» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОПБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям:

- 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»
- 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»
- 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»
- 38.02.06 «Финансы»
- 38.02.07 «Банковское дело»
- 40.02.04 «Юриспруденция»

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальностям 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», 38.02.06 «Финансы», 38.02.07 «Банковское дело», 40.02.04 «Юриспруденция».

Разработчики:

Яковенко Алина Александровна, преподаватель

Куделин Виктор Анатольевич, преподаватель

Рабочая программа учебного предмета рассмотрено и рекомендована к утверждению на заседании предметно (цикловой) комиссии ФВ.

Протокол от «3» февраля 2026 г. № 6

Председатель предметной
(цикловой) комиссии



А.А. Яковенко

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет ОПБ 05 физическая культура является обязательной/вариативной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.06 Финансы, 38.02.07 Банковское дело, разработанной с учетом требований ФГОС СОО, включен в общеобразовательный учебный цикл основной образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках программы учебного плана студентами осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности
ОК 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 дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	76
контрольные работы	
Промежуточная аттестация в форме <u>дифференцированного зачета</u>	

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
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 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. 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. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
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	
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Практические занятия №2. Специально беговые упражнения, низкий и высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции финиширование		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 4. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3. Волейбол		26	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 7. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	Практические занятия № 8. Стойки, прыжки, двойной шаг, скачок, верхняя и нижняя передачи мяча, нижняя и верхняя подачи мяча, атакующие удары.		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 9. Прыжки, падения, двойной шаг, скачок, верхняя и нижняя передачи мяча, передача сверху в нападении и сверху в прыжке.		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 10. Передачи: верхняя двумя руками над собой, снизу двумя руками, передачи в парах. Подача: верхняя и прямая нижняя.		

	Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 12. Передачи: верхняя двумя руками над собой, снизу двумя руками, передачи в парах. Подача: верхняя и прямая нижняя.		
	Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 14. Верхняя и нижняя передачи, нападающий удар. Правила игры в волейбол.		
	Практическое занятие № 15. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 16. Учебная игра. Отработка навыков судейства в волейболе		
	Практическое занятие № 17. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 18. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие № 19. Игра по правилам волейбола. Судейство игры в волейбол.		
Раздел 4. Баскетбол		16	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 20. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Стойка игрока, перемещение.		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для развития координационных способностей, Передача мяча на месте и в движении.		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 22. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 23 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Бросок мяча в корзину.		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 24. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Практическое занятие № 25. Игра по правилам. Судейство игры в баскетбол.		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 26. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие 27. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5. Настольный теннис		22	
Тема 5.1. Техника безопасности. Игровая стойка, основные удары в настольном теннисе	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 28. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Основная стойка теннисиста.		
	Практическое занятие № 29. Стойки и перемещения, подачи и прием мяча.		
	Практическое занятие № 30. Перемещения без мяча. Техника владения теннисной ракеткой.		
	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	

Тема 5.2. Техника игры в настольный теннис	Практическое занятие № 31. Основные правила игры в настольный теннис. Основная стойка теннисиста. Перемещения без мяча. Техника владения теннисной ракеткой. Удары справа слева. Поддачи справа с лева		
	Практическое занятие № 32. Удары накатом и подставкой ракетки. Удары внешней и внутренней сторонами ракетки по мячу. Учебная игра.		
	Практическое занятие № 33. Поддачи и прием мяча. Удары внешней и внутренней сторонами ракетки по мячу.		ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	10	
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 34. Жонглирование, передвижение, стойки, удары накатом, подставка.		
	Практическое занятие № 35. Удары внешней стороной ракетки; сочетание ударов с короткого и длинного отскока; учебная игра.		
	Практическое занятие № 36. Удары внешней стороной ракетки; сочетание ударов с короткого и длинного отскока; учебная игра.		
	Практическое занятие № 37. Удары накатом и подставкой ракетки. Поддачи и прием мяча. Игра «подрезкой». Прием подачи «подрезкой». Удары справа и слева.		
	Практическое занятие № 38. Игра «подрезкой». Прием подачи «подрезкой». Удары справа и слева. Судейство Соревновательная игра в настольный теннис.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего		78	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения в соответствии с ФГОС СПО и ПООП:

- учебный кабинет
- спортивный зал,
- тренажерный зал;
- открытые спортивные площадки.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный инвентарь: секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, тренажеры.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные и электронные издания:

1. Алексеев С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. – 895 с.

2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. – Москва : Советский спорт, 2013. – 431 с.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – Москва : ИЦ Академия, 2012. – 304 с.

4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень Учебник допущенно Министерством просвещения Российской Федерации : Москва : Просвещение, 2023. – 272 с.

1. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. – Москва : КноРус, 2013. – 240 с.

5. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2013. – 424 с.

6. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.

2. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. – Москва : Советский спорт, 2013. – 52 с.

7. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. – Москва : КноРус, 2013. – 304 с.

8. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . – Москва : ИЦ Академия, 2013. – 176 с.

9. Секерин В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. – Москва : КноРус, 2013. – 424 с.

10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – Москва : ЮНИТИ, 2013. – 431 с.

11. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – Москва : ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

3. Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – Москва : Академия, 2009. – 289 с.

4. Белов В.И. Валеология / Здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – Москва : Академия, 2012. – 365 с.

5. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков – Москва : Дрофа., 2012. – 297 с.

6. Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов. – Санкт-Петербург, : 2013. – 338 с.

7. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов. – Санкт-Петербург, 2008. – 313 с.

8. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова. – Москва, 2012. – 541с.

9. Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. – Москва, 2015. – 268с.

4 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся 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 специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета		
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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся 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 специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма