

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе

 Н.Ю. Долгова
«  »  2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

11.02.19 Квантовые коммуникации

Москва 2026 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 11.02.19 Квантовые коммуникации

Разработчики:

Веселов Е.А., преподаватель первой квалификационной категории Колледжа информатики и программирования

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, БЖ и деловых коммуникаций

Протокол от «15» мая 2026 г. №9

Председатель предметной (цикловой)
комиссии

 П.С. Василенков

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 профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.19 Квантовые коммуникации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 2.2 ПК 2.3 ПК 3.1 ПК 3.4.	-организовывать работу коллектива и команды; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	-психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; -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.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	118
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.4.
	1. 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.	1	
	2. 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	1	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		20	

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения»	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.4.
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции»	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Специальные упражнения прыгуна, ОФП»	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега»	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «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»	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 3. Волейбол		20	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1 Практическое занятие» Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП»	2	

	Самостоятельная работа студентов	-	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.4.
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение комплекса упражнений по ОФП»		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Отработка навыков судейства в волейболе»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Выполнение передачи мяча в парах»	2	
	2. Практическое занятие «Игра по упрощённым правилам волейбола»	2	
	3. Практическое занятие «Игра по правилам»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
РАЗДЕЛ 4. Баскетбол		22	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки,	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	

повороты. ОФП	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног»		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса».		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	
	Не предусмотрено		
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног»	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
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 ПК 1.2, ПК 1.4, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.4.
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Игра по упрощенным правилам баскетбола»	2	
	2. Практическое занятие «Игра по правилам»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	2. Практическое занятие «Практика в судействе	2	

	соревнований по баскетболу»		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 5. Гимнастика		12	
Тема 5.1 Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.4, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.4.
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Отработка строевых приёмов»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Отработка техники акробатических упражнений»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 5.3. Гиревой спорт(юноши)/ Упражнения на бревне (девушки)	Содержание учебного материала	2	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Разучивание и выполнение упражнений с гирями (для юношей)», «Разучивание и выполнение связок на бревне» (для девушек)		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 5.4. Профессионально- прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Выполнение комплексов упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 5.5. Составление комплекса общих развивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение комплекса ОРУ»	2	
	2. Практическое занятие «Контроль комбинации по акробатике»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		26	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса»	2	

	2. Практическое занятие «Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Отработка подач»	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие «Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону»	2	
	2. Практическое занятие «Контроль техники подач, ударов справа, слева»	4	
	3. Практическое занятие «Контроль техники игры: одиночные, парные игры»	4	
	4. Практическое занятие «Игра по правилам»	4	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		14	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	14	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие «Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий»	4	
	2. Практическое занятие «Формирование профессионально значимых физических качеств»	4	
	3. Практическое занятие «Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста»		

	4.Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов»	2	
	5. Практическое занятие «Специальные упражнения для развития основных мышечных групп»	2	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		118	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен

Спортивный комплекс:

Спортивный зал.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары и др.);

оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

Музыкальный центр – 1 шт.

Выносные колонки – 2 шт.

Микрофон – 1 шт.

Компьютер (процессор Core i3, оперативная память объемом 4 Гб) - 1 шт.

Проектор – 1 шт.

Экран – 1 шт.

Принтер лазерный – шт.

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 социально-гуманитарных дисциплин

Оборудование:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стол студенческий двухместный – 6 шт.

Стулья – 12 шт.

Кресло для преподавателя- 1 шт.

Доска меловая – 1шт.

Шкаф для хранения раздаточного и дидактического материала – 1шт.

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением, подключенный к локальной сети и выходом в интернет (процессор Core i5, оперативная память объемом 16 Гб) – 13 шт.

Проектор – 1 шт.

Экран – 1 шт.

МФУ (принтер, сканер, копир) – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. *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. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786> (дата обращения: 18.05.2026). 3.2.3.

Дополнительные источники

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17727-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584799> (дата обращения: 18.05.2026).

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины - 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 перенапряжения.	Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни. Применять знания в своей профессиональной деятельности.	- подготовка и выступление с сообщением, презентацией.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины - 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	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	-наблюдение за ходом выполнения физических упражнений и оценка их в соответствии нормативами