

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве  
Российской Федерации»  
(Финансовый университет)**

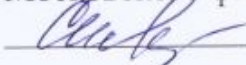
Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по методической работе

Московского финансового колледжа

 С.М. Симонова

« 18 » июня 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

«Физическая культура»

по специальности 38.02.06 Финансы

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 38.02.06 Финансы.

Разработчики:

Симонова Ольга Юрьевна, преподаватель ВКК

Безрукова Ирина 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 учебного предмета.

## 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 38.02.06 Финансы.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04. 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 данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	116
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	114
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	106
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	
самостоятельная работа	2
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, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. «Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни»		10	
Тема 1.1. «Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура»	Содержание учебного материала 1. Психологические 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. Самостоятельная работа студентов 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение учебного материала учебников и дополнительной литературы.	8	ОК 04. ОК 08.
Раздел 2. «Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков»		54	
Тема 2.1. «Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места»	Содержание учебного материала 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.	12	ОК 04. ОК 08.



Тема 2.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	В том числе практических занятий	12	ОК 04. ОК 08.
	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	
	Содержание учебного материала	18	
	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 снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	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		

Тема 2.3. «Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении»	7. Практическое занятие 13. Тактика подачи и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	2	ОК 04. ОК 08.
	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 колонах, в парах, тройках.		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага - бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	4. 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 колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 18. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	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 зачёт).	2	



Тема 2.4. «Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях»	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Метания.	8	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 24. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Практическое занятие 25 Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2	
	3. Практическое занятие 26. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	2	
Раздел 3. «Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности»	4. Практическое занятие 27. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
		14	
Тема 3.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 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. 7. Самомассаж.	14	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие 28. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	2. Практическое занятие 29. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	3. Практическое занятие 30 Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.	2	
	4. Практическое занятие 31. Круговая тренировка 4-6 станций.	2	
	5. Практическое занятие 32. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	6. Практическое занятие 33. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7. Практическое занятие 34. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук.	2	



РАЗДЕЛ 4. «Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений»				36	
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.			6	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий			6	
	1. Практическое занятие 35. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.			2	
	2. Практическое занятие 36. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).			2	
	3. Практическое занятие 37. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).			2	
Тема 4.2. «Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе»	Содержание учебного материала 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.			8	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий			8	
	1. Практическое занятие 38. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.			2	
	2. Практическое занятие 39. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.			2	
	3. Практическое занятие 40. Групповые взаимодействия в защите и нападении.			2	
	4. Практическое занятие 41. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов			2	
Тема 4.3. «Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями»	Содержание учебного материала 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 2. Упражнения на координацию движений. 3. Круговая тренировка.			8	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий			8	

	1. Практическое занятие 42. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	ОК 04. ОК 08.
	2. Практическое занятие 43. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	3. Практическое занятие 44. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2	
	4. Практическое занятие 45. Прием контрольных нормативов.	2	
Тема 4.4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 1. Производственная гимнастика. 2. Пилатес. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Самомассаж.	14	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие 46. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	2. Практическое занятие 47. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	3. Практическое занятие 48. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	4. Практическое занятие 49. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	5. Практическое занятие 50. Дыхательная гимнастика.	2	
	6. Практическое занятие 51. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7. Практическое занятие 52. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Самомассаж.	2	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
	Всего:	116	

### 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-еизд.,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 данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</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</p>	<p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов.  Оценка результатов выполнения самостоятельной работы, написания рефератов-докладов.  Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>



	<p>обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий; не умеет достаточно 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> 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.</p>	<p>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.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Визуальная оценка участия в играх. Оценка результатов сдачи контрольных нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>